A testnevelés tanítása

XXV. ÉVFOLYAM

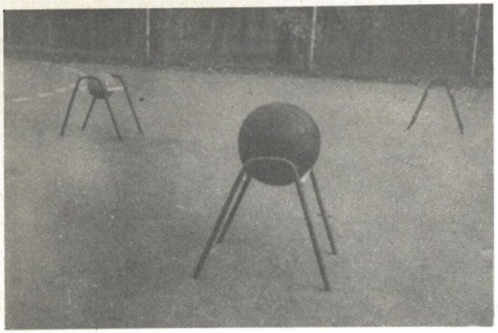
1989|3

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

25
1965–1989

A TARTALOMBÓL:

MOZGÁSANYAG, ÉLETKOR ÉS TESTSZERKEZET
GÁTFUTÁS A KÖZÉPISKOLÁBAN
LABDARÚGÓ CICA JÁTÉKOK
KOMPLEX KOSÁRLABDA GYAKORLATOK
RELAXÁLÁSSAL GYEREKEINKÉRT



(Balázs Olivér felvétele)

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Győri Pál
Dr. Iglói László
Dr. Mészáros János
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
F. Kovács Ferenc (Sport és nyelv)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

E számunk szerzői: Balázs Olivér tanár, Budapest; *dr. Csajka Imre* tanszékvezető főiskolai docens, Sárospatak; *Göltl Béla* adjunktus, Bp.; *Grosán Pál* tanár, Kecskemét; *Kispál Jánosné* tanár, Miskolc; *Maráz László* tanár, Tatabánya; *dr. Nádasi Lajos* főiskolai adjunktus, Debrecen; *Puhrné Antalffy Zsuzsanna* tanár, Budapest; *Somorjai László* egy. testnev. tanár, Budapest; *Szentgyörgyi Zoltán* ny. tanár, Budapest.

TARTALOM

Maráz László: Az iskolai testnevelés mozgásanyagának életkor- és testszerkezet-függése 65
Kispál Jánosné: Gátfutás a középiskolában 71
Nádasi Lajos: Komplex gyakorlatok ... 75
Göltl Béla: A labdarúgás tanítása. A rúgások és átvételek iskolában is használható gyakorlatai, játékai 77
Ötletek, újdonságok *(Balázs Olivér, Szentgyörgyi Zoltán)* 80
Mindennapi testnevelés *(Grosán Pál)* ... 82
Sport és nyelv *(dr. Csajka Imre)* 84
Riportok *(dr. Csajka Imre, Somorjai László)* 87
Puhrné Antalffy Zsuzsanna: Relaxálással gyermekeinkért tanítványainkért 89

CONTENT

Maráz, László: Subordination to body-structure and in the designed movement of physical training 65
Kispál, Jánosné: Teaching the hurdles in secondory schools 71
Nádasi, Lajos: Complex exercises 75
Göltl, Béla: Games and exercises of the shot and taking over in schools 77
Ideas, novelties *(Balázs Olivér, Szentgyörgyi Zoltán)* 80
Everyday physical education *(Grosán Pál)* 82
Sport and language *(dr. Csajka Imre)* ... 84
News *(dr. Csajka Imre)* 87
Puhrné Antalffy Zsuzsanna: With relaxatation — for our childron, for our pupils 89

Az iskolai testnevelés mozgásanyagának életkor és testszerkezet-függése

MARÁZ LÁSZLÓ

Bevezetés

Vitatott kérdése az iskolai testnevelésnek az értékelés teljesítmény-orientáltsága. Erre vonatkozóan a gyakorlati és az elméleti szakemberek véleménye sem mindig egyezik. A testnevelő tanárok között nagy valószínűséggel hasonló arányban fordulnak elő az értékelés, a követelés pártolói és ellenzői.

Munkánkban az iskolai testnevelés mozgásanyagának objektíven mérhető komponenseiből elemeztünk néhányat. Ennek ellenére nem kívántunk az előbb említett vitában állást foglalni.

Alapvető feladatunknak azt tartottuk, hogy a mért motorikus paramétereket befolyásoló és az egyedfejlődés során törvényszerűen változó tényezők relatív súlyát feltárjuk és számszerűsítsük.

A jelen tanulmány konkrét *céljai* a következők:

1. Jellemezzük a vizsgált serdülők testi felépítését az általunk meghatározott szempontok szerint.
2. Elkülönítsük a testi felépítés, a testösszetétel alapján valódi szélsőséget képviselő tanulókat, és ezeket nemenként és korosztályonként külön csoportba sorolva meghatározzuk az antropometriai jellemzők fizikai teljesítményt befolyásoló szerepét.
3. A motorikus teljesítmények és az antropometriai változók összefüggéseinek elemzése után megjelöljük a leghatékonyabb tényezőket, vagy tényezőcsoportokat.

A serdülőkorúak testi és funkcionális fejlődésével foglalkozó hazai és nemzetközi szakirodalom gazdag. Ezek bemutatására a terjedelmi korlátok miatt nem nyílik lehetőség, ezért néhány, általunk (szubjektíve) alapvetőnek ítélt munka megjelölésével segítjük a téma gazdag irodalmában való tájékozódást (Bar-Or 1983, Gács 1984, Hebbelinck 1979, Kovár 1981, Marshall 1978, Mészáros és Mohácsi 1983, Mészáros 1987, Roche 1978, Szabó 1977, Winter 1978, stb.).

Vizsgált személyek és módszerek

Az alkati és a motorikus sajátosságokat a tízes számrendszerben kifejezett naptári életkor, a testtömeg százalékában megadott testzsírtartalom alapján kialakított csoportok képviselőinél mért adatok alapján jellemezzük. Összesen 375 serdülő adatait dolgoztuk fel. A vizsgált személyek megoszlását az 1. táblázatban foglaltuk össze.

1. táblázat. *A vizsgált személyek megoszlása*

LEÁNYOK				
naptári kor	I.	II.	III.	együtt
12,51—13,50	—	50	—	50
13,51—14,50	20	50	—	70
14,51—15,50	20	30	—	50
FIÚK				
12,51—13,50	—	50	19	69
13,51—14,50	20	50	17	87
14,51—15,50	—	31	18	49

A morfológiai életkor meghatározását (Mészáros és mtsai 1985) és a növekedési típus jellemzését (Conrad 1963) testdimenziók alapján végeztük el. A metodikai részletekre a már hangsúlyozott terjedelmi korlátok miatt nem térünk ki. A testtömeg százalékban kifejezett testzsírtartalmat Parizková (1961) eljárási utasításai szerint becsültük.

Az elemzett motorikus teljesítmények a következők voltak: 60 m futás, magasugrás, távolugrás, Cooper-teszt, súlylökés és súlypontemelkedés. A serdülők a próbákat az atlétika szabályai szerint hajtották végre.

A vizsgált jellemzők alcsoportonkénti átlagait és szórásait variancia-analízis után F-próbával, a nemenkénti különbségeket kétmintás t- próbával elemeztük a véletlen hiba 5%-os szintjén.

2. táblázat. *A II-es csoportba sorolt fiatalok antropometriai jellemzői.*

változó	korcsoport					
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
	leányok					
MK	13,16	1,07	13,98	1,03	14,43	0,69
DCK	13,11	0,25	14,02	0,31	14,65	0,12
TTM	157,51	5,17	158,48	6,75	160,74	6,63
TTS	45,99	7,51	50,21	9,56	51,23	7,34
MIX	—1,67	0,41	—1,43	0,40	—1,45	0,39
PLX	72,87	3,40	74,94	3,60	75,07	3,35
%	20,09	4,62	22,41	4,07	22,19	3,67
	fiúk					
MK	13,15	0,86	13,97	0,98	14,62	0,71
DCK	13,12	0,23	14,03	0,31	14,77	0,23
TTM	159,49	8,92	165,04	8,74	165,92	6,16
TTS	46,65	8,84	52,56	10,10	54,38	9,32
MIX	—1,41	0,27	—1,42	0,30	—1,35	0,31
PLX	75,52	4,94	79,14	5,47	79,52	5,11
%	17,09	4,14	17,05	4,85	17,98	4,80

A rövidítések jelentése: MK = morfológiai életkor; DCK = decimális életkor; TTM = testmagasság; TTS = testtömeg; MIX = metrikus index; PLX = plasztikus index; % = a testtömeg százalékában kifejezett testzsírtartalom.

Eredmények és megbeszélés

Eredményeinket a csoportosítás szempontjaiból eredő különbözőségek miatt egymástól elkülönülő fejezetrészekben mutatjuk be. Először a megtisztított mintára vonatkozó adatokat szükséges elemezni, hiszen ezek az adatok egyben összehasonlítási alapul is szolgálnak majd a kövérek és a soványak adatainak az elemzéséhez.

A megtisztított mintánál mért antropometriai változók átlagai és szórásai a 2. táblázatban láthatók. Az életkori jellemzők között statisztikai különbség nem volt. A morfológiai életkor csoporton belüli variabilitása jelentősen nagyobb, mint a kronológiaié. Ez az eredmény érthető, hiszen közismert, hogy hasonló naptári életkorú serdülők biológiai fejlettsége, érettsége között lényeges eltérések lehetnek. A jelentős, a naptári életkorét 3—4-szer meghaladó szórások mellett az átlagok statisztikai hasonlósága elsősorban az elemszámok következménye. Minél nagyobb ugyanis egy-egy vizsgált csoport elemszáma, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy a szélsőséges esetek átlagot torzító hatásai kiegyenlítődnek.

A testmagasság és a testtömeg a két leggyakrabban vizsgált antropometriai változó. A leánycsoportjaink átlaga a teljes mintában nagyon közel állnak a budapesti fiatalokat reprezentáló értékekhez (Mészáros és mtsai 1979, Mészáros és Mohácsi 1983). A hasonlóság a fiúcsoportok átlagaira vonatkozóan is fennáll, de pl. a 13 évesek korosztályában a termet átlaga közel 3 cm-rel nagyobb, mint a nagyelemszámú referenciacsoportoké. Vizsgáltjaink közül a 15 évesek kissé alacsonyabbak, mint az említett szerzők által közölt magasságátlagok. Nem felejthetjük el azonban azt, hogy ez az alcsoport még nem pontosan 15 éves. Általános iskolásokról lévén szó, érthető, hogy ebben a korcsoportban a kronológiai életkor eloszlása kissé balra ferde. A negyedév átlagos koreltérésnek minden bizonnyal szerepe

van abban, hogy a csoport termetátlaga mérsékelten kisebb, mint a referenciaérték. A testtömeg korosztályonkénti átlagai összhangban vannak a termetnél leírtakkal. Kiemelésre érdemes viszont az, hogy csoportjaink testtömegük alapján homogénabbak, mint a budapesti 13—14 évesek. A szélsőségesen kövér és sovány tanulókat külön csoportba rendeztük, ennek megfelelően a csoport átlagától nagyon távol esők gyakorisága kicsi.

Csoportjaink növekedési típusában semmilyen szelekcióra utaló hatás nem ismerhető fel. A metrikus index (a test alakjának a piknomorf-leptomorf szélsőségek között változó eltéréseit jellemző mérőszám) eltérései 1/3-ad osztáson belüliek és a csont-izomrendszeri fejlettséget bemutató plasztikus index (index = vállszélesség + alkarkerület + kézkerület) átlagok sem különböznek statisztikailag a viszonyítási csoportétól. Az átlagok trendjében egyértelműen felismerhető a már több hazai szerző által (Mészáros és mtsai 1979, Mészáros és Mohácsi 1983) különböző minták vizsgálata után tapasztalt szabályos irányultság.

A testtömeg százalékban kifejezett testzsírtartalom átlagainak értelmezése során figyelembe kell vennünk, hogy ez a jellemző az egyik csoportképzési szempontunk volt. Talán ezért is meglepő, hogy ezekben a „megtisztított" csoportokban a leányoknál 20—22, míg a fiúknál 17—18% közöttiek a testzsírtartalom átlagai. Serdülőkről lévén szó, az értékelésnél azt is szem előtt kell tartanunk, hogy a pubertás befejező aktusaként további zsírlerakódás is várható. A csoportok átlagai pedig már most is soknak minősíthetők. Az okok taglalásánál nem csupán a pillanatnyi állapotot kell elemeznünk, hanem azt is, hogy a gyermek- és serdülőkor nemcsak az érés folyamatának jelentős állomása, hanem a felnőttkori életvitel megalapozásának időszaka is egyúttal. A most rögzült helytelen táplálkozási szokások következményei évek múltán az egészségi állapotot komolyan veszélyeztető rizikó-faktorként jelentkezhetnek.

A kövérek és a sovány antropometriai jellemzői a 3. táblázatban láthatók. Ilyen csoportosításban nem volt minden korosztályban a statisztikai értékeléshez elegendő adatunk. A kis elemszámú korcsoportok eredményeit a jelen dolgozatban nem tárgyaljuk.

A koradatok átlagainak összehasonlítása után két nagyon jellemző eredményre hívjuk fel a figyelmet. A kövérek morfológiai kora minden korcsoportban szignifikánsan idősebb, mint a naptári. A soványak pedig — kivéve a 14 évesek korosztályát — fiatalabbak. Ez az eredmény összhangban van Beunen és munkatársai (1981) adataival, bár esetünkben a differenciák markánsabbak. A testmagasság és a testtömeg adatokból, éppen a csoportosítási szempontok következtében csak a termet átlagait célszerű statisztikailag is összehasonlítani. A testtömeg és a százalékos testzsírtartalom kapcsolata ilyen fiatal korban ugyanis nagyon szoros. A kövérek nemtől és az életkortól függetlenül magasabbak, mint a teljes mintát jellemző átlagok, a soványak pedig alacsonyabbak.

A kövérek növekedési típusa piknomorf-hiperplasztikus, a soványaké leptomorf-hipoplasztikus. A növekedési típus és a százalékos testzsírtartalom nem választható el egymástól. A statisztikai analízis során e két változó csoport összefüggéseinek elemzésére nem térünk ki, de ennek ellenére nem vitatható: *a nagyobb veszély az extrém kövérség!* Ez az állapot, amely viszonylag hosszú idő alatt alakul ki, nem írható egyedül csak a táplálták, a táplálkozási szokások vagy a már kialakulóban lévő kövérség következtében lecsökkent fizikai aktivitás rovására. Ezek a tanulók testi felépítésükből eredően is hízásra hajlamosak. A hajlam azonban csak potenciális tényező, *nem* pedig *fátum.* Az mindenesetre tény, hogy a testzsír tartalom kívánt határokon belüli tartása fokozott figyelmet kíván szülőtől, gyermektől és pedagógustól egyaránt. Vizsgáltjaink e három csoportja nagyon kövér és nem túlzás, ha azt állítjuk, hogy egészségük már most is veszélyeztetett. A beavatkozás már a jelen állapotban is az egészségügyi szervek feladata lenne, annak ellenére hogy az iskolaorvosi szűrőn ezek a serdülők még nem akadtak fenn.

3. táblázat. *A kövér és a sovány fiatalok antropometriai jellemzői.*

változó	korcsoport					
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
	kövér leányok					
MK			14,22	1,24	14,57	0,91
DCK			13,12	0,31	14,02	0,27
TTM			162,05	5,21	162,05	6,17
TTS			56,10	5,31	58,23	4,13
MIX			—0,95	0,21	—0,65	0,23
PLX			77,82	2,78	79,00	2,85
%			32,58	3,21	32,81	2,95
	kövér fiúk					
MK						
DCK			13,51	0,55		
TTM			13,02	0,23		
TTS			160,52	7,18		
MIX			55,88	4,58		
PLX			—0,71	0,22		
%			81,62	2,81		
			32,23	3,64		
	sovány fiúk					
MK	12,47	0,90	13,70	0,75	13,89	0,94
DCK	13,09	0,27	13,98	0,26	14,83	0,26
TTM	154,66	8,94	162,77	7,50	162,01	9,52
TTS	40,53	5,25	46,65	5,02	47,01	5,54
MIX	—1,58	0,25	—1,57	0,27	—1,59	0,21
PLX	73,30	2,82	75,80	2,75	77,21	2,93
%	8,91	2,15	8,02	2,53	8,01	2,65

A rövidítések jelentése, mint a 2. táblázatban.

A vizsgált fiatalok motorikus jellemzőit a 4. és az 5. táblázatban, a motorikus és az antropometriai változók kapcsolatát jellemző korrelációs együtthatókat a 6. táblázatban mutatjuk be.

A megtisztított csoportba tartozó serdülők motorikus teljesítményeinek átlagait összehasonlítva az a legszembetűnőbb, hogy még a 13—15 évesek között sem emelhető ki egyetlen szignifikánsan jobb teljesítmény sem. Ami méginkább érdekes az az, hogy a motorikus próbák átlagai nemcsak a nemen belüli összehasonlításban egyformák (statisztikailag), hanem a leányok és a fiúk teljesítményei között sincs valódi különbség. Ez az eredmény egyben minősítése is a vizsgált fiatalok motorikus teljesítményeinek.

A kövérek alcsoportjaiban szintén nem bizonyítható különbség (5. táblázat) sem az egyes korcsoportok sem pedig a különböző nemű tanulók eredményei között.

A sovány fiúk — ebben az alcsoportban csak fiúk vannak — motorikus teljesítménye lényegesen jobb, mint a kövéreké.

A motorikus változók kortól és az antropometriai változóktól való függése nemenként hasonló, bár egy-két valódi különbség is bizonyítható (6. táblázat).

4. táblázat. *A II-es csoportba sorolt fiatalok motorikus teljesítményei.*

próba	korcsoport					
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
	leányok					
60 m	10,15	0,65	9,85	0,65	9,72	0,56
súlypontemelkedés	33,86	7,44	35,29	5,31	39,07	8,92
magasugrás	101,70	12,72	105,39	11,22	107,93	14,83
távolugrás	343,70	46,90	340,96	38,56	353,77	51,98
cooper	2230,50	362,46	2141,86	350,44	2358,00	445,24
súlylökés	5,67	1,25	6,22	1,21	6,28	0,97
	fiúk					
60 m	9,98	0,66	9,13	0,71	9,37	0,73
súlypontemelkedés	36,59	7,15	39,50	8,11	40,43	6,81
magasugrás	112,50	13,41	115,20	12,93	113,25	13,85
távolugrás	369,93	47,91	367,98	50,12	386,23	43,89
cooper	2538,57	381,15	2524,20	357,19	2539,67	513,66
súlylökés	6,18	1,15	7,18	1,54	7,47	1,24

5. táblázat. *A kövér és a sovány fiatalok motorikus teljesítményei.*

próba	korcsoport					
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
	kövér leányok					
60 m			10,80	0,63	11,14	1,20
súlypontemelkedés			31,50	7,46	32,48	7,41
magasugrás			93,12	19,00	93,00	14,15
távolugrás			267,01	86.23	312,51	56,14
cooper			1782.23	507,34	1926,97	273,63
súlylökés			5,42	0,57	5,77	1,54
	kövér fiúk					
60 m			10.79	0.76		
súlypontemelkedés			29,25	4,86		
magasugrás			104.07	12,15		
távolugrás			298.23	27,56		
cooper			2054.17	265.72		
súlylökés			6,25	1,08		
	sovány fiúk					
60 m	9,78	0,86	9,63	0,55	9,29	0,67
súlypontemelkedés	37,20	5,92	40,41	9,27	39,36	12,13
magasugrás	117,53	13,21	120,17	11.28	123,19	11,53
távolugrás	355,54	44,13	375,75	37,32	385,56	59,47
cooper	2498,76	303.66	2858,75	466,04	2554,21	356,34
súlylökés	6,05	1,19	6,75	1,46	6,68	1,28

6. táblázat. *Az antropometriai jellemzők és a motorikus változók összefüggése.*

	60 m	sp. em.	magasu.	távolu.	cooper	súlyl.	
DCK	—0,20	0,23	0,20	—	—	0,23	L
MK	—0,36	—	0,27	0,23	—	0,81	E
TTM	—0,29	—	0,23	—	—	0,32	Á
TTS	0,21	—	—	0,19	—	0,44	N
MIX	—	—	—	—	—	—0,30	Y
PLX	—0,37	—	0,19	—	—	0,54	O
%	0,31	—	—	—	—	—	K
DCK	—0,41	0,29	—	0,28	—	0,52	
MK	—0,43	0,41	—	0,36	—	0,68	F
TTM	—0,35	0,46	—	0,38	—	0,57	I
TTS	—0,20	0,20	—	—	—	0,49	Ú
MIX	—	—	—	—	—	—0,30	K
PLX	—0,41	0,42	0,38	0,35	—	0,69	
%	—	—0,19	—	—0,24	—0,20	—0,23	

A rövidítések jelentése, mint a 2. táblázatban.

Mindkét nemben a súlylökéspróba eredménye korrelál a legszorosabban az életkorral és a testi felépítés mutatóival. A második helyen ilyen szempontból a 60 m-es futás emelhető ki.

A fiúknál következetes, szignifikáns kapcsolati mérőszámok jellemzik a súlypontemelkedés, a távolugrás, valamint az antropometriai változók összefüggését.

A leányok csoportjában a morfológiai életkor a legtöbb motorikus teljesítménnyel korrelál, a fiúknál a plasztikus index is megbízható jellemző a morfológiai élekor mellett.

A nemenként eltérő erősségű kapcsolati mérőszámok a hasonló teljesítmény-átlagok mellett a fiúk és a leányok érettségbeli különbségével is magyarázható. A leányok biológiai fejlettségüket tekintve lényegesen közelebb vannak a felnőttkorhoz, mint a fiúk. Erre utal az is, hogy minden szignifikáns kapcsolati mérőszám a felnőtteknél is tapasztalható statisztikailag laza összefüggést mutat. A fiúcsoportokban több a közepes erősségű összefüggés, ami részben abból is ered, hogy a fiúknál még jelentős testméret- és testösszetétel változás várható felnőtt korukig.

Eredményeink összefoglalva

A mintánk — a kis elemszámok ellenére is — testméretei és testösszetétele alapján nagyon hasonló az irodalmi adatokból ismert viszonyítási csoportokhoz. Így feltételezhető, hogy megállapításaink — az elemszám korlátok figyelembevétele után — általánosíthatók.

A kövérek testi felépítésük, testméreteik és biológiai életkoruk alapján is különböznek a soványnak minősített alacsoportoktól, a motorikus teljesítmények pedig éppen a kövérségükből eredően is gyengébb.

A motorikus teljesítményeket befolyásoló tényezők ebben a korosztályban két csoportra oszthatók: biológiai korfüggő testméreti változók; testzsírtartalom.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Bar—Or, O.: Pediatric sport medicine for the practicioner. Springer—Verlag, New York, Berlin, Heidelberg, Tokyo, 1983.

Beunen, G.—Ostyn, M.—Simons, J.—Renson, R.—van Gerven, D.: Chronological and biological age as related to physical fitness in boys 12 to 19 years. Annals of Human Biology, 1981. 8. 321—331.

Conrad, K.: Der Konstitutionstyps. 2. Auflage, Springer—Verlag, Berlin, 1963.

Gács, G.: Növekedés és serdülés. Medicina, Budapest, 1984.

Hebbelinck, M.: Methods of biological maturity assessment.
In: Novotny, V. V.—Titlbachová, S. (Eds.): Methods of functional anthropology. Universitas Carolina Pregensis, Praha, 1979. 229—240.

Kovár, *R.: Human variations in motor abilities and its gebetic analysis.* Charles University, Prague 1981.
Marshall, W. A.: Puberty. In: Falkner, F.—Tanner, J. M. (Eds.): Human growth 2; Postnatal growth. Plenum Press, New York, London, 1978. 141—177.
Mészáros, J.—Szmodis, I.—Mohácsi, J.: A testnevelés és a sportedzés alkatfejlődési alapjai. A Sport és Testnevelés Időszerű kérdései, No. 20. 1979. 15—38.
Mészáros, J.—Mohácsi, J.: A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőtt termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján. Kandidátusi értekezés, MTA, Budapest, 1983.
Mészáros, J.—Mohácsi, J.—Szabó, T.—Szmodis, I.: Assessment of biological developnet by antropometric variables.
In: Binhorst, R. A.—Kemper, H. C. G.—Saris, W. H. M. (Eds.): Children and exercise XI. Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign, Illinois 1985. 341—345.
Mészáros, J. (Szerk.): Sportantropometria. Tankönyvkiadó, Budapest, 1987.
Parizková, J.: Total body fat and skinfold thickness in children. Metabolism, 1961. 10. 794—804.
Roche, A. F.: Bone growth and maturation. In: Falkner, F.—Tanner, J. M. (Eds.): Humagrowth 2; Postnatal growth. Plenum Press, New York, London, 1978. 317—355.
Szabó, T.: A Központi Sportiskola kiválasztási rendszere (I. rész).
A felvételi vizsga általános próbáinak tapasztalatai. Utánpótlás-nevelés, KSI, Budapest, 1977. 2. 3—54.
Winter, J. S. D.: Puberty.
In: Falkner, F.—Tanner, J. M. (Eds.): Human growth 2; Postnatal growth. Plenum Press, New York, London, 1978. 183—203.

Gátfutás a középiskolában

KISPÁL JÁNOSNÉ

Sem az általános, sem a középiskolai általános testnevelési tantervekben nem szerepel a gátfutás, csak kiegészítő anyagként tanítható. Ezért foglalkozom az atlétika egyébként is elhanyagolt versenyszáma, a gátfutás középiskolai oktatásával és javaslatot teszek tantervi anyagára.*

A jelenleg érvényben lévő középiskolai általános és szakosított tantervekből gyűjtöttem össze azt az anyagot és követelményelőírást, amely a gátfutással és oktatásával foglalkozik. Én e tantervek alapján dolgozom iskolai munkámban.

A gátfutás tantervi anyaga

A tantervi anyag konkrétan leány osztályokra készült, de a gátmagasságok, távolságok megváltoztatásával fiú osztályokban is alkalmazható.

A tantervi anyag oktatásához felhasznált gyakorlatok részletes kifejtésére e helyt nem törekszem.

I. osztály, lányok

1. *Gáttechnika*
A legcélszerűbb gyakorlatokkal, módszerekkel helyben és mozgásban kialakítani a lendítő és ellépő láb munkáját oly mértékben, hogy alkalmas legyen 60 cm magas gát vételére, „ugrásmentes" technikával. Az ellépő láb kiemelésének oktatása.

2. *Gátritmus*
A gátfutás alapjait szolgáló sajátságos ritmus kialakításának megkezdése vonalpályán, illetve tornapadok felhasználásával (5—3 lépéses ritmus kialakítása 3—4 ritmusgát felett). A gátak távolsága, magassága az *a, b, c* beosztású csoportok képességei szerint. Indulás meghatározott helyről állórajtból.

Követelmény: Az elsajátított háromlépéses futóritmusban és tanult technikával, állórajtos indulással ráfutás.
a) 11 m — 6 m — 3 tornapadon át
b) 11 m — 6,5 m — 60 cm 3 gátra
c) 11 m — 7 m — 60 cm 3 gátra

* A miskolci Zrínyi Ilona Gimnázium testnevelő tanára vagyok. Iskolánk létszáma 680 melyből 560 leány tanuló. Nyolc osztályban tanítok gátfutásra évenet körülbelül 240 tanulót.
Iskolánkban női atlétikai szakcsoport működik, ahol a tanítási órákon tanultakat magasabb szinten igyekszem továbbfejleszteni (12 db gáttal rendelkezünk).
Az eredményekről 13 éve évkönyvet vezetek, melyben minden atlétikai versenyeredmény megtalálható.

Képességszint követelmények

1. *Gyorsaság:* 60 m síkfutás időre
   Fejlesztése: repülő futások, rövid résztávok, váltófutások, rajtok, rajtversenyek.
2. *Gyorsasági állóképesség:* 120 m futás időre
   80—100 m résztávok (3—4× ismétléssel)
3. *Erő, spec. erő:* lábemelés bordásfalon, hasizomgyakorlat, jobb, bal lábon sorozatszökdelések, kötélmászás, kéziszergyakorlatok (különös tekintettel a ugrókötélgyakorlatokra).
4. *Komplex képességek:* gátülés mindkét oldalra,
   gátülésben végzett törzsgyakorlatok, lábcserék kéztámasszal,
   járás 4—5 összetolt gát felett egyenesen és forgással (bulgár iskola).
5. *Egyéb gyakorlási anyag:* járás-futás közben technikai elemek állandó gyakorlása,
   futás magas súlyponttal,
   különféle szkippek,
   lazító, nyújtó gimnasztika.

II. osztály, lányok

1. *Gáttechnika*
   Az „ugrásmentes" technika további csiszolása, különösen a lendítő láb iskolázásával. A gátlépés iskolázása (a térd indításától az energikus, gyors talajfogásig).
   Gáttechnika elsajátítása 76,2 cm gátakon.
   A gyenge oldal technikai iskolázása.
   Alacsony gátak mellett, felett dzsoggból, szkippből, futásból.
   Térdelőrajtból ráfutás az első gátra, oktatása.
2. *Gátritmus*
   5—3 lépéses gátfutóritmus kialakítása és gyakorlása,
   4—5 tornapad fölött ritmusfutások, teljes erőből (6,5 m távolságra),
   30—60 cm ritmusgátak váltakozásával (4—5 db),
   különös tekintettel a lendítő láb energikus térddel történő indítására és gyors talajfogására, sima, gördülékeny,
   a futás ritmusát legkevésbé megtörő végrehajtására,
   indulás álló- és térdelő rajttal (fordított lábbal való rajtolás elsajátítása).
3. *Követelmény:* Az elsajátított 3 lépéses futóritmusban és tanult technikával, térdelőrajtos indulással ráfutás:
   a) 12 m — 6,0 m — 60 cm 3—4 gátra,
   b) 12 m — 7,0 m — 60 cm 4—5 gátra,
   c) 13 m — 7,5 m — 76,2 cm 4—5 gátra.

Képességszint követelmények

1. *Gyorsaság:* 60 m és 100 m-es síkfutás, időre
   Fejlesztése: az I. osztály anyaga
   fokozó futások közbe iktatott egy-egy alacsony gát vételével,
   rövid résztávok lüktető iramban, hosszúlépéses rövid résztávok.
2. *Gyorsasági állóképesség:* 150 m futás időre
   Fejlesztése: I. osztály anyaga
   60—80 m lendületes résztávokban, 1—2 alacsony gát beiktatása;
   120—150 m résztávok futása (2—3 db) különféle irambeosztásban.
3. *Erő, speciális erő:* bordásfalon lábemelés 4—6× fej fölé,
   váltott lábú szökdelés 30 m távon, síkon és ugrókötéllel,
   szökdelések lépcsőn, felfutások emelt akadályokra,
   1 lábon 20 m szökdelés,
   szökdelő sorozatok zsámolyok, tornapadok fölött egy lábon és páros lábon.
4. *Komplex képességek:* gátülés variációk különféle kiinduló helyzetekből talajon (pl. tarkóállásból),
   gátülésben lábcserék kéz segítsége nélkül.
   I. osztály anyaga.
5. *Egyéb gyakorlási anyag:*
   az I. osztály anyaga,
   futás és ritmusgyakorlatok közben karmunka fokozott gyakorlása.

III. osztály, lányok

1. *Gáttechnika:*
   A gáttechnika további csiszolása, tekintettel a lendítő és ellépő láb munkájának mozgásszerkezeti koordinálására.
   A legeredményesebb technika kialakítása, a meglévő képességek és technikai tudás alapján.

A miskolci Zrínyi Ilona Gimnázium sporteredményei gátfutásban 1975—1987-ig csapatban és egyéniben a középiskolai bajnokságokon
(megyei, területi, országos)

Tanévek	100 m gát (II kcs) 76,2 cm			Csapat átlag (5 fős) mp	Legjobb egyéni eredmény mp	100 m gát (I kcs) 84 cm			
	BAZ m. hely.	Területi hely.	Országos helyezés			BAZ m. helyezés	Területi helyezés	Országos helyezés	Legjobb eredmény mp
1974/75	7	—	—	21,2	19,8	6	—	—	19,7
1975/76	3	—	—	18,3	17,2	1	—	—	17,4
1976/77	3	—	—	18,0	17,0	2	—	—	16,6
1977/78	2	—	—	19,8	16,9	1,2,3,4	1,3,4,5	2, 3	14,8 14,9 16,0 16,2
1978/79	2	—	—	18,3	17,4	1,2	2,3	4	15,9
1979/80	2	—	—	18,3	17,0	1	4	—	16,5
1980/81	1	4	—	17,6	17,2	2	Megszűnt	—	17,0
1981/82	1	3	4	(4 fős) 16,20 (elektr.)	15,93 15,95 (elektr.)	2,4	—	—	17,4
1982/83	1	3	—	18,6	17,6	2,6	—	—	16,7
1983/84	1	3	—	17,82 (elektr.)	16,7	2,3,4	—	8	15,5 14,5
1984/85	1	4	—	18,07 (elektr.)	17,1	1	—		17,1
1985/86	1	3	—	17,6	16,7	elesett	—	—	16,8
1986/87	1	3	8	17,03	16,1	—	—	—	—

Rálépés helye — lendítés iránya, rádőlés, vállvonal helyzete.
Lépések hossza, sebesség.
Karmunka technikája, szerepe.
Térdelőrajtból ráfutás 1—3 gátra (alacsony- és emelkedő gátmagasságokon).
A célbafutás oktatása — az utolsó gát vételének technikája.
Alaptechnikai elemek iskolázása.

2. *Gátritmus*
Futás alacsony gátakon, 3 lépéses ritmusban.
Futás 5 lépéses ritmusban.
Indulás álló- és térdelőrajttal, növekvő és csökkenő ritmusgát sorokon átfutással, 1—1 m 76,2 cm gát beiktatásával.

3. *Követelmények*
12 m — 6,5 m — 76,2 cm 3—4 gátra
12 m — 7,5 m — 76,2 cm 3—5 gátra,
12 m — 6,5 m — 76,2 cm 3—4 gátra,

Képességszint követelmények

1. *Gyorsaság:* 60 m és 100 m-es síkfutás, időre.
Fejlesztése: I—II. osztály szerint

2. *Gyorsasági állóképesség:* 200 m síkfutás, időre.
Fejlesztése: I—II. osztály szerint

3. *Erő, speciális erő:*
Lábemelés fej fölé bordásfalon 6—8×
Kötélmászás, lefelé függeszkedés
Súlypontemelkedés helyből, páros lábról
Fejlesztése: I—II. osztály gyakorlatai
Szökdelések páros lábon 5—8 db gátból álló (60 cm) gátsor fölött.
Bokaszökdelések, kézben egy pár (2 kg) kézisúlyzóval, páros lábon.
Gumikötéllel lovacska, párban.

4. *Komplex képességek:*
Gátülés variációk talajon (átfordulással előre, hátra).
Egylépéses gátvételek folyamatosan 6—8 gát fölött.
3—5—7 lépéses gátvételek 3—5 gát fölött szkippből,
dzsogból, futásból.

5. *Egyéb gyakorlási anyag:* I—II. osztály gyakorlat-anyaga.
Rendszerező gyakorlatok a koordináció elmélyítésére.

IV. osztály, lányok

1. *Gáttechnika*
A gátak magasról való megtámadása.
Az alaptechnikai elemek iskolázása.
Gátfutó rajtversenyek 3—5 gátra. Gátfutó csapatversenyek, váltóversenyek 3 gát felhasználásával.

2. *Gátritmus:* I—III. osztály gyakorlatanyaga

3. *Követelmények:* 80—100 m gát, időre:
13 m — 7,00 m — 76,2 — 60 m lefutása,
13 m — 8,00 m — 76,2 — 60 m lefutása,
13 m — 8,25 m — 76,2 — 60 m lefutása.

Képességszint követelmények

1. *Gyorsaság:* 60 m — 100 m síkfutás, időre.
Fejlesztése: I—III. osztály anyaga

2. *Gyorsasági állóképesség:* 250 m síkfutás, időre.
Fejlesztése: I—III. osztály anyaga, kombinált résztávok 120 m
(60 m gátfutás 5 gáttal + 60 sík, vagy ellenkezőleg).

3. *Erő, speciális erő:*
lábemelés bordásfalon fej fölé 10×,
függeszkedési kísérletek kötélen,
súlypontemelkedés cm-ben,
I—III. osztály gyakorlatanyaga

4. *Komplex képességek:* I—III. osztály gyakorlatanyaga,
a megszerzett képességek megfelelő szinten tartása.

5. *Egyéb gyakorlási anyag:* I—III. osztály gyakorlatanyaga,
nyújtó, lazító gyakorlatok
gátversenyeken való indulás

Befejezés

Dolgozatomban 13 tanév eredményeinek, testnevelő tanári és edzői tevékenységem tapasztalatainak felhasználásával készítettem el a gátfutás tantervi anyagát.

A tanulók kb. 60%-a a negyedik osztályra az a, b, c, kategóriákban felsorolt távolságokon a három lépéses gátritmust végrehajtja, kb. 25%-uk a négylépéses gátvételt alkalmazza és kb. 15%-uk öt lépéssel tudja teljesíteni a megadott távokat.

Komplex gyakorlatok

NÁDASI LAJOS

A komplex gyakorlatok meghatározásánál induljunk ki a komplex edzés fogalmából, hiszen az előbbi még nincs kellően definiálva.

A komplex edzés olyan gazdaságos gyakorlatcsoportosítási eljárás, ahol a gyakorlatok egymásutániságával, kellő súlypontozás révén az eltérő hatások összegezése folytán komplex edzéshatást lehet elérni. (NÁDORI, L. 1979.)

A komplex gyakorlat a fenti törekvéssel összhangban egy kisebb egységben, egy gyakorlatban próbálja ezt megvalósítani, ahol az egyidejűségnek van fokozott szerepe.

A komplex gyakorlat egyesíti valamely motoros képesség vagy képességek, és ezzel összhangban az adott sportág bizonyos mozgáselemei begyakorlásának hangsúlyos alkalmazását.

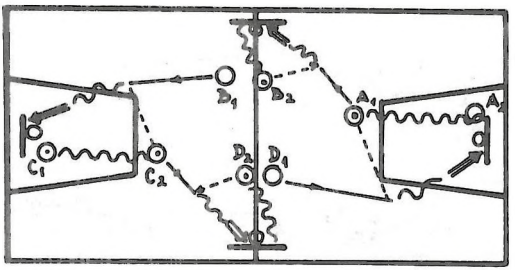
A komplex kosárlabda-gyakorlatok alkalmazásához a rendelkezésünkre álló felszerelések maximális kihasználására kell törekednünk.

Eredményes munkát végezhetünk, ha a pályán lévő gyakorlópalánkokat is felhasználhatjuk, ezek az edzéshatás fokozásának jó eszközei.

Az alábbi gyakorlatokat is nagyrészt ilyen körülményekhez szerkesztettem.

1. *gyakorlat:*

A gyakorlatot 8 játékos végzi, 6 labdával. „A 1" passzol a kosárra futó „D 1"-nek, aki egy labdaleütés után ziccent dob. „A 1" „B 2"-től kap labdát, kosarat dob, majd saját labdáját leszedve elvezeti a labdát „B 2" helyére, s passzol az utána következő „A 2"-nek, majd útját folytatja a „C" kosár felé. Ott labdát kap, s — mint „D 1" korábban — egy leütés után fektetett dobást hajt végre. (1. ábra)



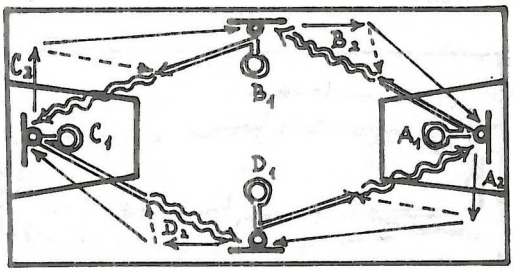
1. ábra

2. *gyakorlat:*

Általában 8 játékos gyakorlata, de többen is végezhetik.

A dupla vonallal jelölt végrehajtási séma az „1"-es játékosokra vonatkozik. Labdát kapnak, majd labdavezetés után fektetett dobást hajtanak végre, folyamatosan körben haladva, az óra járásával ellenkező irányba.

„2"-es játékosok, az egyes vonal ábrázolása szerint az óra járásával egyező irányban haladva labdaleszedést végeznek, majd passzolnak a szembe érkező játékosnak. (2. ábra)



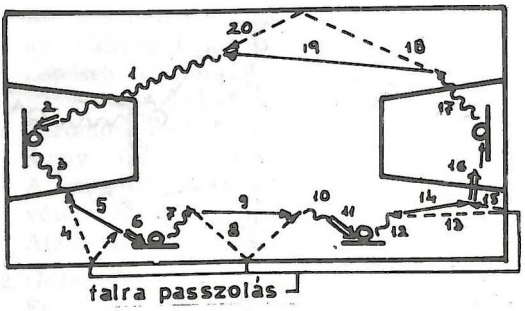
2. ábra

Végzendő szerepcserével és ellenkező irányban is.

A labdaleszedő játékosok — egy másik forma szerint — a dobó játékosokhoz képest belül „közlekednek".

3. *gyakorlat:*

Egyéni gyakorlat, ahol a passzolás falra történik, s a visszaérkező labdát folyamatosan, mozgás közben kell átvenni és kosarat dobni, vagy labdát vezetni. A feladat — egy körön át — 20 műveletre bontható. (3. ábra) Az ilyen és ehhez hasonló falra passzolásos gyakorlatok a já-



3. ábra

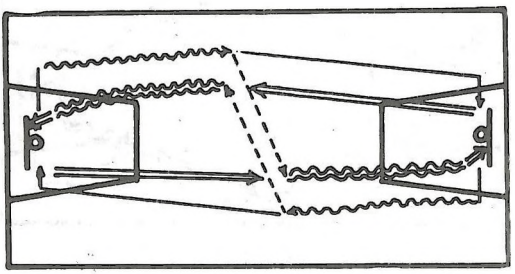
tékosképzés szempontjából sok lehetőséget kínálnak.

4. *gyakorlat:*

Az „egyvonalas pályán" labdaleszedők mozognak. Középen passzolnak a velük szemben futó „kétvonalas" játékosoknak, akik a félpályán kapott labdát a kosárig vezetik, s ott megadott módon dobnak. A leszedők mindig kívül, a dobók belül haladnak. (4. ábra)

4, 6, 8 játékos is végezheti a gyakorlatot.

Szereposerével és ellenkező irányban is végzendő.



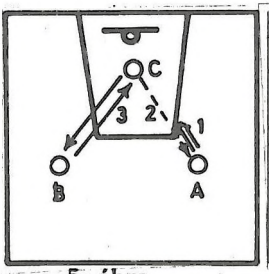
4. ábra

5. *gyakorlat:*

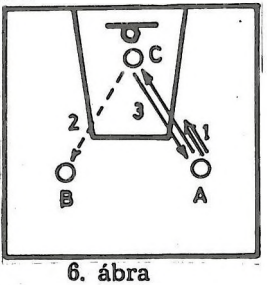
„A", „B" és „C" dobóversenye. „A" kezdi a játékot. Ha kosarat ér el, „C" ismét neki adja a leszedett labdát és helyet cserél „B"-vel. (5. ábra)

Ha „A" dobása sikertelen, úgy „C" „B"-nek passzol és „A"-val cserél helyet. (6. ábra)

Amelyik játékos leghamarabb eléri — mondjuk — a 10 kosarat, győz. A dobóversenynek ez a formája kitűnő alkalom a figyelem és a koordinációs képességként



5. ábra



6. ábra

nyilvántartott előrevetítő képesség fejlesztésére. Képzett játékosoknál előfordul, hogy a kezdő játékos lehetőséget sem ad a dobásra társainak, meg sem áll 10-ig. Mivel több játékmenetet (3-nak többszörösét érdemes) játszatnunk, mindig más legyen a kezdő. Így is sok véletlen tényező fogja befolyásolni az eredményeket, de a „nagy számok törvénye" alapján a tudás és a jobb dobóforma dönt.

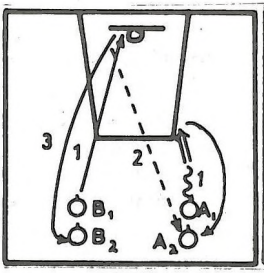
6. *gyakorlat:*

Két pár dobóversenye, de két hármas csapat is versenghet egymás ellen.

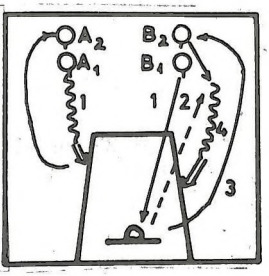
„A 1", „A 2" és „B 1", „B 2" a félvonalnál állnak fel. „A 1" labdavezetés után tempódobást hajt végre kb. a büntetőterület sarkáról. „B 1" egyidejűleg a kosár felé fut és leszedi a labdát. Amennyiben „A 1" kosarat ér el, „B 1" „A 2"-nek passzol. „A 2" (vagy állva várja a labdát, vagy kosár felé indul) labdavezetés után tempódobást hajt végre, mint előbb „A 1". (7. ábra)

Ha „A 1" dobása sikertelen, „B 1" „B 2"-nek passzol, aki labdavezetés után hasonlóképpen cselekszik, mint „A 1". (8. ábra)

A gyakorlat versenyfeladat. A labdát szedő játékos kosár esetén mindig a má-



7. ábra



8. ábra

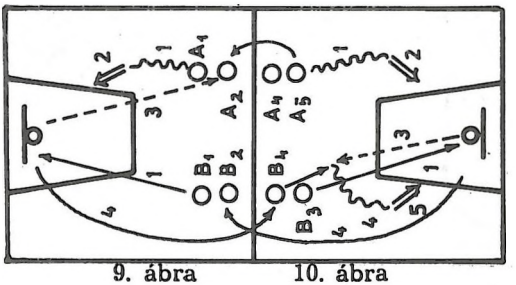
sik csapat következő játékosának passzol, sikertelen dobáskor saját csapattársához. A verseny meghatározott kosárig (10 vagy 20) tart. A csapatok a következő játékmenetben helyet cserélnek.

7. *gyakorlat:*

A 6. gyakorlathoz hasonlóan kell versenyezni. Csak itt mindig át kell futni a másik térfélre.

Ha „A 1" sikeres dobást hajt végre, „B 1" „A 2"-nek passzol a félpályához és a saját sorához, de a másik térfélre megy, beáll „B 4" mögé. (9. ábra)

A 10. ábrán a másik eshetőséget szemléltetjük a verseny többi szereplőivel. „A 3" dobása sikertelen. „B 3" befut leszedni a labdát és „B 4"-nek passzol, s átfut a másik térfélre, beáll „B 2" mögé. „A 3" szintén átfut a másik térfélre, „A 2" mögé áll. Ezután „B 4" kosárra dobása következik.



9. ábra 10. ábra

A labdarúgás tanítása II.

GÖLTL BÉLA

A rúgások és átvételek iskolában is gyakorolható gyakorlatai, játékai

A „komolyabb" technikai elemek oktatása előtt néhány gondolat — figyelembe véve az iskolai körülményeket — feltétlen a téma elejére kívánkozik.

Az iskolai testnevelés célját, valamint a sajátos körülményeket figyelembe véve, a labdarúgás „tökéletes" technikájának oktatása nem kaphat vezető szerepet. Előbbre kell hogy kerüljön egy, a korosztályoknak megfelelő terhelés adagolása, a játköröm élmény kielégítése. Hiányos technikai felkészültséggel is lehet élvezni a játékot és kipirulva, megizzadva befejezni a foglalkozásokat.

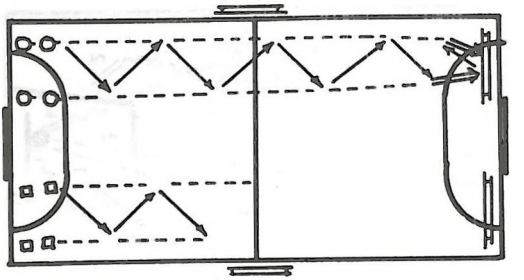
Ezért az oktatás módszerében vezető szerepet kell hogy kapjon az egészben való tanítás (globális). A kis játékokon keresztül is el lehet jutni a „nagy" játékig, ami jelenti azt is, hogy a technika és taktika oktatása állandóan együttesen van jelen. Sőt! A támadó és védő feladatokat, alapelveket csakis játékokon keresztül lehet felhasználhatóan elsajátíttatni.

Mindez nem jelenti azt, hogy lemondunk a részekre lebontott oktatás-módszerről, de azt csak a végső esetben vegyük elő. Előtte még próbáljuk meg „kikényszeríteni" a helyes végrehajtást a tanulóktól. Teremtsünk olyan helyzeteket, melyekben nagy valószínűséggel helyesen hajtják végre a mozgássort. A belsővel való rúgást pl. labdavezetésből lefordított padra, a rúgó lábbal megegyező oldalra kissé rézsútosan előre hajtsák végre. Így szinte „természetes" lesz, hogy csípőből és bokából jobban kifelé forgatják a lábat. Ha az első rúgások a pad fölé kerülnek is, majd rájönnek a tanulók, hogy jobban be kell lépni a labda vonalába, nem lóghat a lábfej stb. Ebben a felismerésben, önellenőrzésben kell őket segíteni.

A *belsőrúgás* és átvétel hosszú ideje tartja vezető szerepét a játékban. A két leggyakrabban előforduló technikai elemről van szó, ezért a körülményekhez képest érdemes behatóbban foglalkozni velük.

I. Az adogató- váltó és célbarúgó versenyeket mindig úgy szervezzük, hogy azokat mozgásban hajtsák végre.

1. A kézilabdapályán például úgy szervezzük a váltóversenyt (1. ábra), hogy mindkét térfélen hozzá kell érni a tanulóknak a labdához és odafelé ugyancsak mindkettőnek rá kell rúgni az alapvonalon lévő padra a lab-



1. ábra

dát. (Lehet még további padok felhasználásával színesíteni a versenyt. (?)

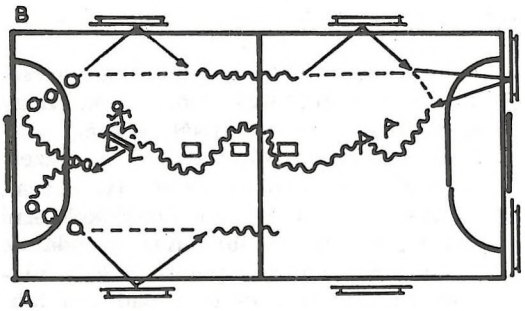
2. Versenyek nélkül jól használhatjuk a kézilabdapályát (2. ábra), ha körforgásban szervezzük meg a gyakorlást. A pálya tengelyében visszafelé haladóknak „kiegészítő" feladatokat is adhatunk, például zsámoly kerülés, átugrás a gát felett stb. A tanulók az „A" oldal után a „B" oldalon rúgják padra a labdát labdavezetésből.

II. A *„cica" játék* és változatai rendkívül hasznosak a lapos rúgás és átvétel oktatásában. Feltétlen meg kell tanítanunk, hogy állandóan helyezkedjenek a labdát birtoklók. A labdát lehessen adni mindkét oldalra és előre is. Ha több cica van, akkor a szembenlévőknek a folyosóra kell tudni helyezkedni. A cicáknak — védőknek — közel kell a labdához férkőzni és ugyanakkor zárni a folyosókat.

Ha jók a jók, és a gyengébbek is egymás ellen játszanak, élvezetes játék kerekedik ki belőle.

A szabályok ésszerű módosításával, „fejlesztésével" nehezíthető a játék.

2. ábra



— Mindenekelőtt az érintésszám fokozatos csökkentését kell szem előtt tartani.

— A cicák számának növelésével ugyancsak nehezíthető a játék, de bonyolódik a csere, ami ráadásul mindig időveszteséggel jár. Két cica esetén még az „öregebb cica megy ki" elv járható út és jól bevált módszer. De kettő vagy több cicával már célszerű *csapatban* játszani a játékot. A 4:2; 6:3 stb. elleni játékban három-három csapat van. Együttes felelősség mindkét oldalon! Ha valaki
— hibázott a csapattárs(ak) is cicák lesznek. Mindig az egész csapat cserél!
— Ha a technikai képzettség megengedi, játsszuk a játékot bizonyos területen belül. A kézilabda pálya 1/4 részén 4:2-es cica esetén 24 tanulót lehet foglalkoztatni anélkül, hogy zavarnák egymást.
— Ne engedjük meg, hogy játék közben megállítsák a labdát! Több érintés esetén is maradjon mindig mozgásban a labda. Aki előtt áll a labda az cseréljen (az egész csapat is).

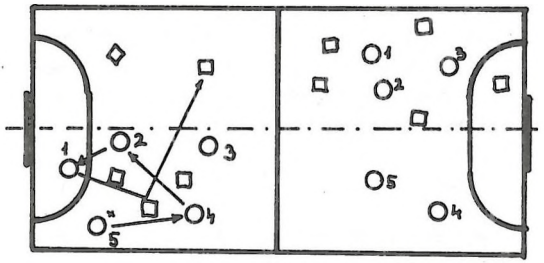
A *cica játék hibája* azonban, hogy kevés a mozgás benne. (Ha rosszul játsszák.) Ezen úgy segíthetünk, ha sípszóra a szomszéd — előre meghatározott — csapatok helyet cserélnek.

Új szabály:

1. Sípszó hallatára akinél (aki felé megy) a labda van az megállítja (azután kezd futni), de a többiek azonnal futnak a szomszéd területre és az ott megállított labdával folytatják a játékot.

2. Ha a térfélcsere közben a cicák érnek előbb labdához, akkor is csere van. Aki utolsónak érkezik az „új" körletre az (vagy annak a csapata) lesz a cica. Ebben a változatban már van küzdelem is a labdáért a helycseréknél.

III. A *cica játékok továbbfejlesztett változata,* amikor a létszámhátrányban lévőknek nemcsak megszerezni és birtokolni kell a labdát, hanem egy másik területen levő társukhoz is kell tudni játszani. Ez sajnos terület igényes já-



3. ábra

ték, de 20 fős osztálylétszámot még gond nélkül lehet foglalkoztatni.

A pálya egyik negyedében (3. ábra) 5:3 ellen játsszák a játékot. A három cica két társa a szomszéd területen állandóan helyezkedik. Ha sikerült megszerezni a labdát, azonnal játsszák meg a szabad játékosokat és fussanak át a másik területre. Most az ellenfél három játékosa próbál labdát szerezni és a „hátramaradt" két szabad játékost (ékek) mielőbb megkeresni.

A létszámot és a szabad játékosok számát természetesen lehet változtatni. Sőt! Változata lehet a játéknak, hogy létszámegyenlőségben minden csapatnak van egy saját területe, amelyen belül igyekszik tartani a labdát. Az üres terület az ellenfélé, és ha sikerült a labdaszerzés erre az új területre kell tudni elvinni a labdát és addig ott tartani, amíg lehetséges.

A kézilabdapálya térfelein két-kétszer négy fős csapattal lehet játszani (2×2× 1/4 pálya).

IV. Létszámegyenlőség esetén azonban több tanulót lehet megmozgatni, ha „pihenő", a szabad játékosok megjátszására kell törekedni.

A pálya 1/4-ben 2:2 ellen játszik (4/a ábra), de mindkét csapatnak az ellentétes oldalakon szabad játékosai vannak, akik a vonalon állandóan helyezkednek.

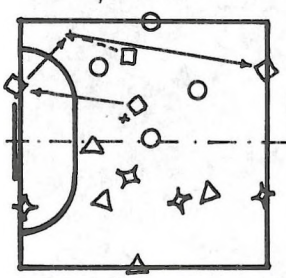
A szabad játékos annak nem adhatja vissza a labdát, akitől kapta! Ha sikerült mindkét oldalon a szabad játékost így megjátszani és az ellenfél nem ért labdához az gólt jelent. Folyamatosan számolják az eredményt, mert sípszóra mindig csere van. Akik „pihentek", belül folytatják a játékot. Célszerű két perc körüli játék után cserélni.

Változata lehet, ha 4:4 ellen játszanak belül, de az oldalvonalak mentén is 1:1 elleni párharc van (4/b. ábra). Ennek a játéknak kritikus pontja a vonalakon játszók fegyelmezettsége, önfegyelme. Ragaszkodjunk a vonalhoz — sőt az oldal és alapvonalon túli — játékukhoz. Ne engedjük meg, hogy tovább szűkítsék az amúgyis kis területet.

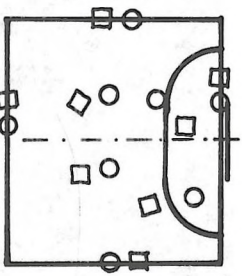
V. *Az egészpályás játékokat* nagyobb osztálylétszám esetén célszerű csere rendszerben szervezni. Az eredményt folyamatosan számoljuk, de a pihenő csapatoknak „keressünk" mindig valamilyen kiegészítő feladatot. A kézilabdapálya „nem bír el" 2×5 mezőnyjátékosnál többet.

1. Kapus nélkül viszont 2×6 fős csapatokkal is játszhatunk, ha két lefektetett padra lehet támadni (5. ábra). A padokat a 6-os vonaltól befelé helyezzük el az alapvonalra. Ez a lehetőség támadásban és védekezésben is „szétszórja" a tanulókat.
   Változata lehet a játéknak — ha már jól tudják védeni a padot —, hogy gólt csak akkor ért el a csapat, ha a padról visszapattanó labdát még birtokolni is tudja (átvétel vagy 1—2 átadás).
2. Nagyobb létszámot tudunk foglalkoz-

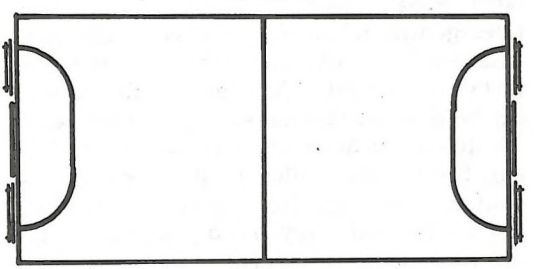
4/a ábra

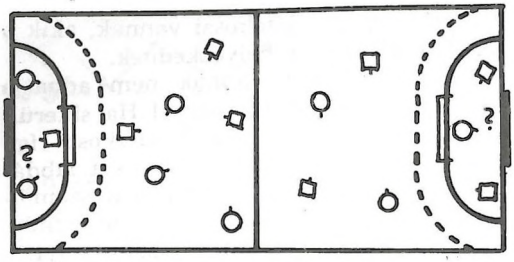


4/b ábra



5. ábra





6. ábra

tatni, ha a kaput megfordítva helyezzük a 6-os vonalra (6. ábra). (Egymásnak háttal van a két kapu.) A mezőnyben 5:5 ellen játszanak, de ők nem léphetnek be a 6-on belülre. A 6-os és az alapvonal találkozásánál viszont van egy-egy csapattársuk. Ezeknek passzolhatják a labdát, akik viszont csak átvétel nélkül rúghatnak gólt. A kapus szaggatotton belül bármikor megfoghatja a labdát. A két szabad játékos csak egyérintéssel játszhat.

Változata lehet a játéknak, ha a szaggatotton belül egy védőjátékos is segít a kapusnak (?). Ebben az esetben a szabad játékosok két érintéssel is játszhatnak.

A felsorolt kis játékokban igen hasznos taktikai elemek rejtőznek, megtanulják az üres területek, a szabad játékosok állandó keresését, az oldalvonalak felé nyitást, az alapvonalra támadást, a súlypontáthelyezést stb. Ugyanakkor a védekezés oldaláról jártasak lesznek a labdaszerzésben, a szabad folyosók lezárásában, tolódnak a labda irányába stb.

Következő alkalommal a fejelés oktatását tárgyaljuk.

Ötletek, újdonságok

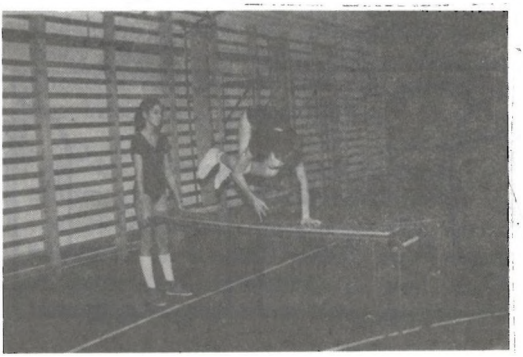
SZENTGYÖRGYI TORNAKÉSZLET

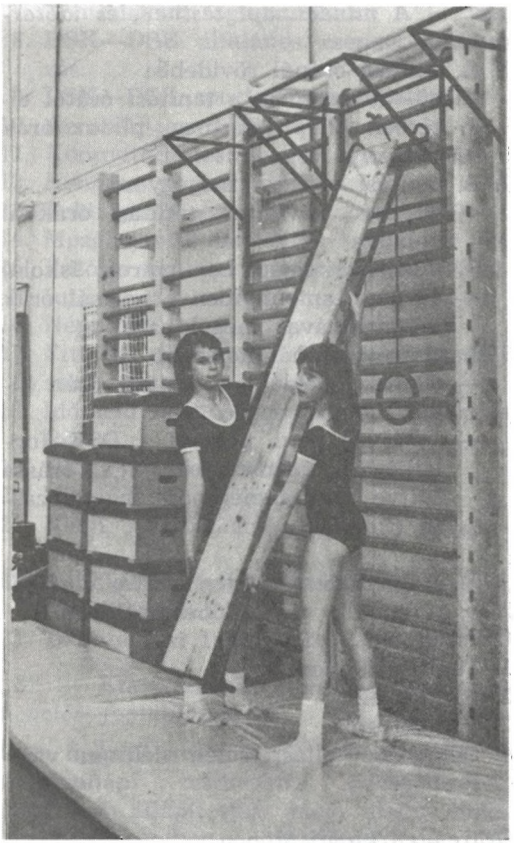
Két, egymástól függetlenül mozgatható egységből, a függőállványból és a tornaalapból áll. Kiképzésük olyan, hogy az azonos típusnak nem csak egyedi módon, hanem egymással variálva is a hagyományos szereinkkel kombinálva is építhetők, alkalmazhatók.

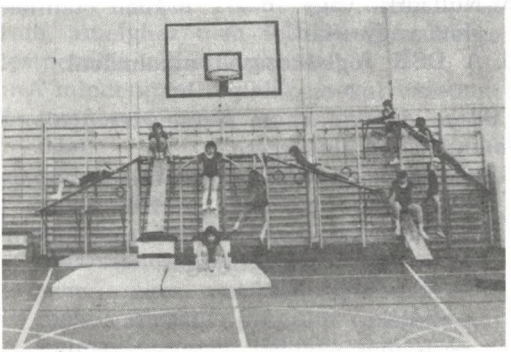
A kiegészítő tornakészlet, mivel a tantervi anyag szinte valamennyi mozgásféleségének lehetőségeit bővíti, alkalmazása érinti az általános iskolai testnevelés tartalmi oldalát. Az igen változatosan építhető feladathelyzetek, gyakorlási lehetőségek a természetes mozgások feltételeit biztosítják. Jellemzőjük, hogy a feladatok nehézségi foka igen differenciáltan módosítható, így mindig a korosztályi sajátosságokhoz, egyéni képességekhez igazítható. Az ilyen feladatok természetes mozgás-jellegét az biztosítja, hogy a megoldás hogyanját a tanulók a saját képességeikhez igazítva választhatják meg.

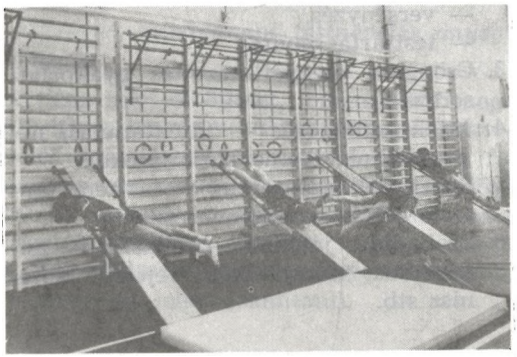
Az egyre nehezedő feladatok teljesítésével fokozatosan bővülnek a mozgástapasztalatok, gyarapodnak azok a képességek, amelyek a továbbfejlődés előfeltételei. A feladatok megoldásában kapott önállóság szükségszerűen alakítja ki a saját teljesítőképesség reális megítélését és a test feletti uralom biztosítását. Talán ezzel is magyarázható, hogy a kipróbálás több éve alatt baleset még nem fordult elő.

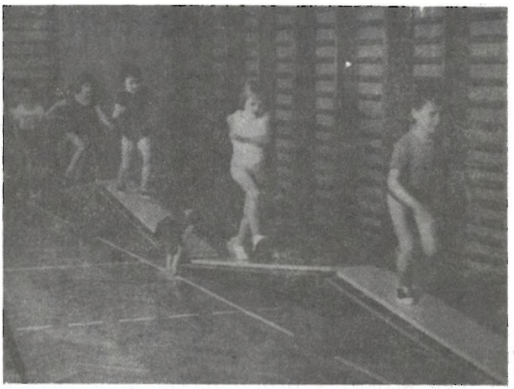
Az eszközök alkalmazása a tanítótól nem követel újabb technikai ismereteket,











segítségnyújtást. Kezdetben elég, ha a tanulók elsajátítják az eszközök mozgatását, a tanító pedig egy-két főbb csatlakozási helyzetet és módosítási lehetőséget ismertet. A változatosságot kezdetben nem az építésekkel, hanem egy-egy helyzet minél több oldalú kihasználásával kell biztosítani. Az új feladatoktól ne idegenkedjünk, mert ennek „terhét" a tanulók örömmel vállalják.

A szerek legegyszerűbben a bordásfalra felfüggesztve tárolhatók. Az építhetőség legbiztosabb és legváltozatosabb feltételeit is a bordásfal biztosítja. A foglalkozások folyamatossága és az optimális hatékonyság érdekében célszerű, ha négyöt tanulóra jut egy készlet.

Alkalmazásának fő területe az általános iskola, itt is elsősorban a mostoha körülmények között dolgozók munkáját segítheti. A lapokat ugyanis a folyosó kövére éppen úgy letehetik, mint az udvar talajára. Természetesen ilyen esetben nagyobb szerepet kapnak az állvánnyal és a társakkal épített lehetőségek.

A tornalapot az OM. 1979-ben országos újításként fogadta el.

Az OPI 1982-ben bízott meg a kiegészítő tornakészlet gyakorlatanyagának elkészítésével. Az eszközök első nyolc hivatalos sorozatát a feleségem 1980-tól három éven keresztül a csepeli régi II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola 6×9 m-es szükségtermében próbálta ki, majd két évig egy üres tanteremben dolgozott vele. Jelen pillanatban közel száz budapesti iskolában használják. A pozitív tapasztalatok biztattak, hogy az eszköz használatáról a kartársakat tájékoztassam és érdeklődésüket felkeltsem.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

Mindennapi testnevelés

„A testnek erőt, s az elménk élességét nem a restség és a tunyaság ad, hanem az elevenség, a testmozgás."

(Comenius)

A mindennapi testnevelés további népszerűsítése és terjesztése szükséges. A tervezett heti három testnevelési óra nem oldja meg azokat a problémákat, amelyekkel az iskoláskorúak testnevelése jelenleg is küszködik.

A „mindennapi" tehát továbbra is kell!

A mindennapi testnevelésnek az a módja, amit az iskolánk egy éves előkészítés után megvalósított, egy megoldás a lehetséges sok közül. A sokféle megoldás lehetősége, amit az előző évi, Művelődési Minisztérium által kiírt pályázatra beküldött anyagok is mutattak, arra ösztönöztek, hogy a csongrádi kazettás mindennapi testnevelés elindítása óta történt kezdeményezéseket, változatokat rendszerbe foglaljam, áttekinthetővé tegyem és a választási lehetőségeket megmutassam azoknak az iskoláknak, ahol most teszik meg az első lépéseket, a mindennapi testnevelés bevezetését még csak most kezdik meg.

Hogyan vezessük be a mindennapi testnevelést iskolánkban?

Ugyancsak fontos, hogy ne alkalmi mozgalmat lássanak benne, amit elkezdenek, hanem hosszú távra tervezzenek.

Mottó: Ne azt keressük, hogy miért nem lehet a mindennapi testnevelést bevezetni, hanem azt, hogyan lehetne!

A javaslatok az általános iskolák számára készültek, de valószínű, hogy középfokú tanintézetek is alkalmazhatják. A változatok közül az iskolának megfelelőt alkalmazzák.

„A" — Kikre terjedjen ki a mindennapi testnevelés?

1. Az iskola valamennyi tanulójára.
2. Csak az alsó tagozatra.
3. Csak a felső tagozatra.
4. Napközis csoportora.
5. Csak egyes tanulócsoportokra.

„B" — A mindennapi testnevelés időtartama

1. A tanítási óránál rövidebb:
   — 20—30 perc, ha a tanítási órától eltérően állapítják meg, pl. az órák között.
2. A tanítási órákkal megegyező
   — 40 perc, rövidített tanítási órákkal haladva
   (ld. Kecskemét, Leninvárosi Iskola)
   — 45 perc, amennyiben a normál órák időtartamával megoldható.
3. A tanítási óránál hosszabb
   — 60 perc, például a tanítási órán kívül
   — 1—2×45 perc, például a DSK foglalkozási rendszerrel, két órásra építve vagy tömegsport foglalkozásra.

„C" — A mindennapi testnevelés elhelyezése a tanulók napi időbeosztásában

Órarendben:

1. Tanítási időben.
2. Tanítás előtt.
3. Tanítás után.
4. Délelőtti tanítás esetén délután vagy fordítva.

Órarenden kívüli időben:

5. Nulladik vagy 6—7. órában tanítás előtt vagy után.
6. A DSK foglalkozások alkalmával.

„D" — A mindennapi testnevelés gyakorlatanyaga és elnevezése

1. Testnevelési óra — a tantervi anyag arányosabb elosztása minden napra.
2. Testnevelési kondicionáló óra, például az e típusú órák anyaga:
   — képességfejlesztés,
   — játék,
   — felmérés,
   — versenyzés,
   — testtartás-javítás.
3. Csongrád megyei kazettás gyakorlatsorozat.
4. Játék-foglalkozás — játéktanulás, népi játékok, testnevelési játékok.
5. Sportjáték egyszeregy — a nem tantervi játékok megismerése.
6. Szabadidős játékok — tollaslabda, zsinórlabda, minijátékok, fejelés, lábtenisz stb.

7. Tömegsport foglalkozások.
8. DSK—DSE általános csoportfoglalkozás.
9. DSK—DSE sportcsoport-foglalkozás.
10. Aerobic, jazz balett.
11. Könnyített testnevelés, gyógytorna.
12. Kenguru próba.
13. Toldi-kondi.
14. Mozgásjavító tervek.
15. Futótervek — fogók, váltók, aerob futások stb.
16. Népitánc.
17. Fittness tervek — tesztek, fejlesztések.
18. Időszaki lehetőségek, például téli sportok.
19. Úszás — vízi sportok.
20. Honvédelmi gyakorlatok.
21. Helyi sajátosságok, kialakult programok.
22. A felsorolt lehetőségekből kialakított foglalkozások.
23. Testnevelési fakultáció.

„E" — Kik vezessék a mindennapi testnevelés foglalkozásait?

Sok helyen azért nem próbálkoztak a mindennapi testnevelés bevezetésével, mert azt állapították meg, hogy nincs hozzá szakember — testnevelő. A „D" pontban leírtak között van olyan program, amelyhez nem feltétlenül szükséges testnevelői végzettség.

A mindennapi foglalkozásokat vezetheti:
— testnevelő tanár (ez a legjobb megoldás),
— testnevelés speciális kollégiumot végzett nevelő,
— részben testnevelés szakos, részben más szakos nevelő,
— nem szakos nevelő,
— más, a speciális program vezetésére alkalmas személy, például tánctanár.

„F" — A mindennapi testnevelés anyagi vonzata

A pénz sok jó ötletet, elképzelést meghiúsíthat, ha nincs. A mindennapi testnevelés vonatkozásában is felmerülhet a finanszírozás kérdése. A mindennapi programok anyagi támogatása, a foglalkozást vezetők dotálását illetően:

1. Társadalmi munka (ez egyre kevesebb, erre alig lehet számítani).
2. Jó munkaszervezéssel, anyagi kihatás nélkül.
3. Túlóra-keretből.
4. Helyi anyagi forrásból.
5. Pályázatok, támogatások összegéből.
6. A tömegsportórák költségkerete terhére.

„G" — Változatok a mindennapi testnevelésre

A mindennapi testnevelés igazán csak akkor ér valamit, ha mindennap mozgási lehetőséget ad minden tanulónak.

A következő változatokat írom le a mindennapi testnevelés megoldására:

1. A testnevelés tantárgy órakeretében (a mindenkori órakeret által meghatározott például ciklusra szóló öt, vagy a bevezetésre kerülő heti három testnevelési óra számának meghagyása mellett). Két lehetőség adódik:

a) Minden tanítási napra egy „mindennapi foglalkozást kell beiktatni az időtartam-lehetőségekből választva („B" pont), továbbá választva a „D" pontban felsorolt 23 gyakorlatanyag közül. Ebben az esetben a tanulók a kötelező testnevelési órákon túl mindennap még még egy foglalkozáson vennének részt. Lenne olyan nap, amelyre két mozgásos foglalkozás is esne.

Ez a változat elsősorban a tanítási óránál rövidebb időtartamú, 20—30 perces foglalkozások választása esetén ajánlatos.

b) Csak azokon a napokon lenne „mindennapi" testnevelés, amikor órarend szerinti testnevelés óra nincs — így téve mindennapossá a testmozgást.

2. A testnevelés órakeretének bővítése (ehhez a minisztérium engedélye szükséges). Három változat lehetséges:

a) Teljesen új anyagelrendezés megvalósítása a megnövekedett óraszámhoz, esetleg az új mozgásanyag beállítása.

b) Kísérleti tantervi anyag tervezése új elképzelésekkel.

c) Csak a megnövekedett óraszámra készíteni új tervet.

Bízom abban, hogy a leírtak segítenek az iskolának és a lehetőségeknek legmegfelelőbb változat összeállításában és a mindennapi testnevelés bevezetésében.

GROSÁN PÁL

Sport és nyelv

Anyanyelvápolás a testnevelés tanításában

A testnevelők körében talán furcsának tűnhet a címben jelzett problémakör, jóllehet tudjuk, hogy a nevelési területek összefüggnek. Nekünk is feladatunk, hogy ápoljuk anyanyelvünket, ahogyan a magyar szakos kolléga is törődik a testi neveléssel (pl.: a tanterem szellőztetése, a helyes testtartás és a távolság tartása írás közben, a tisztaság megkövetelése stb.). A jól képzett testnevelő tanárt a szükséges általános műveltségen túl a nyelvi kulturáltság, a szép magyar beszéd, a jó előadókészség és a helyesírási pontosság egyaránt jellemzi.

Másfél évtizede foglalkozom tanító- és óvónőjelöltek képzésével, s a munkám folyamán tapasztalt gondok késztettek ennek a cikknek a megírására. Mivel a nyelvi és a testnevelési kultúra megalapozása az óvodákban, illetve az általános iskolák alsó tagozatos osztályaiban kezdődik, nekünk, a felsőoktatásban dolgozó testnevelőknek is kötelességünk, hogy a jelöltek nyelvi tudatát pallérozzuk. A saját példánkkal is vonzóvá tehetjük tárgyunkat, ezért szükséges, hogy a magunk beszédét is javítsuk. Akinek nincs jó nyelvérzéke, az nem tud beszéd közben fogalmazni, kénytelen előre megírni s az órán felolvasni az előadását. Így hátrányos helyzetbe kerülhet, mivel tapasztalatom szerint a „papír nélkül" tartott, színes, tartalmas előadás vonzóbb a hallgatók körében a monoton fölolvasásnál.

De lássuk most azt, hogy milyen nyelvi hibákat követnek el a tanítványaink!

A tanítási tervezetek javítása közben találkoztam az alábbi pongyolaságokkal:

— sajnálatos, hogy a jelöltek gyakran egy *g*-vel írják a *leguggol, guggolás* szót;

— igen sokszor láttam így leírva a *szökdelés* szót: „szögdelés", sőt ezzel is találkoztam: „szökdellés";

— szomorú, hogy *tt* helyett rendre egy *t*-vel írják le hallgatóink a *hanyatt* határozószót: „hanyatfekvés";

— gyakorta pontatlanul használják a *-ba/-be, -ban/-ben* ragokat: „Egysoros *vonalban* sorakozó" kerül a tervezetekbe a helyes *Egysoros vonalba sorakozó* helyett.

Az írásos munkák gondatlanságát tetézik hallgatóink a tanítási gyakorlat alatt elkövetett helytelen szóhasználattal.

— Talán legtöbbször az utasítások megfogalmazásában tévednek, nem alkalmazzák a felszólító módot. A vezényszavak helyett — például: *Állj meg! Ne mozogj!* — igen helytelenül ezeket az utasításféléket adják: „Jóska megáll", „Nem mozogsz tovább".

— Helytelen, „konyhanyelvi használatra" vall kijelentő mondattal helyettesíteni a rövid vezényszavakat: „Mindenki lemegy fekvőtámaszba", „Peti felmegy a kötélre". Helyesen: *Fekvőtámaszba le!, Kötélre fel!*

— Sokszor használják a jelöltek a *tanuló* elnevezés helyett az „ember" szót: „Az a két ember jöjjön ide!" Ehhez hasonló és elítélendő hiba az, ha a tanulót nem tegezve, a nevén szólítva utasítja a tanár, hanem harmadik személyként kezeli, s ezzel mintegy személytelenné teszi. Ezzel kapcsolatban hivatkozom nemrég elhunyt nyelvészünknek, Andor Györgynek a figyelmeztetésére, aki A testnevelés tanítása 1986. évi 5/6. számában idézte egy pszichiáter véleményét erről a problémáról: IDE A PONTOS IDÉZET "-jelek között. Utána zárójelben: (Magázás-tegezés 187. lap) EZ UTÁN AZONBAN NE LEGYEN PONT! Majd folyamatosan: — Ritkábban fordul elő ugyan, de találkozhatunk azzal a kommunikációs formával is, hogy a testnevelő magázza a gyerekeket: „Maga idejön hozzám." Ez a forma feszültséget okoz kis gyerekek körében, mivel lenézést hallanak ki belőle.

— Tipikus hiba a tiltó megjegyzések használata az utasító útbaigazítás helyett: „Ne hajlítsd be a térded!" Helyesen: *Nyújtsd ki a térded!*

— Sokszor fordul elő gimnasztikázás közben, hogy a hibajavító megjegyzéseket ütemező szótagolással közli a tanító: „Hajol — jatok — elő — re! Egy — kettő —

három — négy", „Húzd meg — kettő, — jobban — négy!" Helyesebb ha a megjegyzéseinket folyamatos beszéddel közöljük, és csak azután folytatjuk az ütemezést: *Hajoljatok előre!* Egy — kettő — három — négy.

— Modorosság az, ha a gyakorlatot elmagyarázó nevelő így kérdez: „Tetszik érteni?" — ahelyett, hogy *Értitek?*

— Gyakran pongyolán fogalmaznak a hallgatók. A „vissza" szónak nincs helye a gyakorlatok leírásában.„ Hajlítsátok be a karotokat, majd vissza!" — ez helytelen utasítás, mivel „vissza-elem" nem létezik a gimnasztikában. *Nyújtsátok a karotokat!* — ez a pontos utasítás.

— Az utánzó gyakorlatokban az adott jelenséget kell utánozni, ezért helytelen így ismertetni: „Most fák lesztek, hajoljatok oldalt!", hanem ezt kell mondani: *Utánozzátok a fák hajladozását, hajoljatok oldalra!*

— Hiba a *Rajta!* vezényszót effélékkel helyettesíteni: „Tessék!", „Mehet" stb.

Remélem, hogy az észrevételeim segíthetnek abban, hogy a tanítványaink nyelvérzéke fejlődjön.

CSAJKA IMRE

„BOLA" Százarcú sportszer

A „BOLA" százarcú sportszerrel elvégezhetők az iskolai tantervi feladatok. Az ügyesség, a testi erő fejlesztése, torna éppúgy, mint a speciális feladatok, felmérők.

A sportszer egyszerű, könnyű!

A sportszer 3 részes, két tartozéka a felhelyezhető kosárgyűrű és az ülőke-állóka.

Biztonságos: melyet formai kiképzése, szerkezeti megoldása, tömítései, anyaga biztosít (nem csípi be a kezet, nem szálkás).

Hasznos, mert:

— teremben, szabadtéren, táborban és uszodában, iskolában és intézményekben, nyaralókban és szobákban egyaránt használható;

— minden korosztály megkötés nélkül tanulhat, gyakorolhat, szórakozhat rajta és vele. Minden helyzetben van helye a gyakorlónak és a segítőnek is.

Praktikus: mindig „gyakorlásra kész állapotban van". Nem kell előkészíteni, lekötni, felállítani, beállítani, több személynek cipelni.

Nélkülözhetetlen és pótolhatatlan szere lesz a gyógy- és rehabilitációs testnevelésnek.

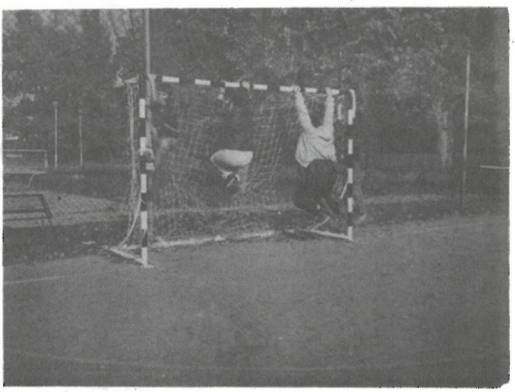
A talajra téve különböző helyzetekben más és más funkciókat tölt be.

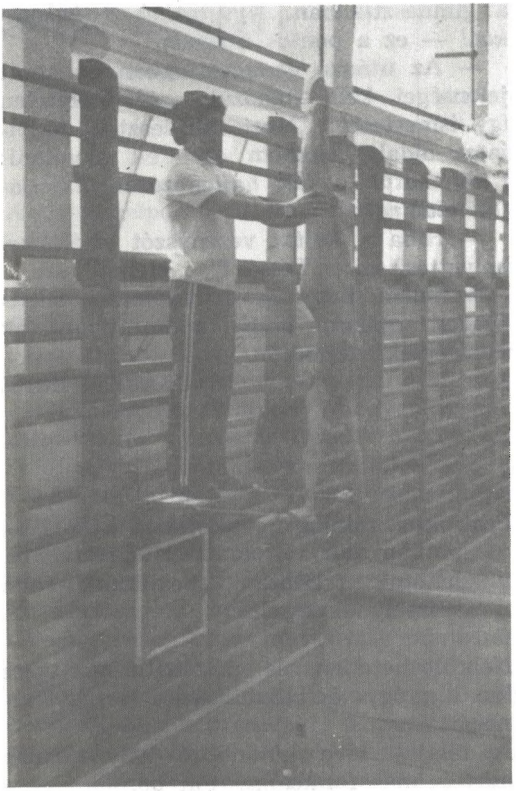
Bárhová felakasztható: bordásfalra, kerítésre, stb.

A labdajátékalapokat és a célfeladatokat egyszerre többen is gyakorolhatják a fejeléstől a dobásokon át a rúgásokig.

Megtaníthatók a súlyemelés szabályos alapjai és fogásai.

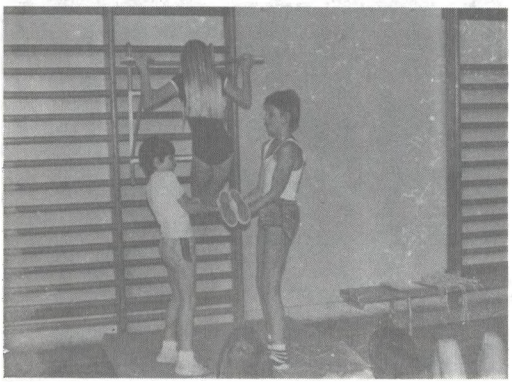
A sportszer használatához közel 100 oldalas, fényképes módszertani útmutató ad segítséget.





Használati utasítás a „SZÁZARCÚ" sportszerhez.

— Használat előtt meg kell vizsgálni a csővégek borításait, a kötések épségét.
— Meg kell tanítani a hordási módokat, a megbízható előkészítést.
— Átfutások és átugrások gyakorlásánál úgy kell elhelyezni, hogy a menetirányba könnyen feldőljenek.



— A szokatlan és ismeretlen feladatoknál és gyakorlatoknál a magyarázaton és bemutatáson kívül a biztosítás is indokolt.
— Ha a sportszert felhelyezzük kerítésre, konzolra v. bordásfalra, mindig meg kell vizsgálni a tartórészek állapotát.
— A kosárgyűrűket csak csavarral rögzítve szabad használni!
— Az ülőkét, nagyobb súlyterhelésű feladatoknál, erősítéseknél, fel, le és ráugrásoknál — csavarral kell rögzíteni!
— Más szereket ráhelyezve (pad, ugrószekrény, gerenda) meg kell győződni a biztos támasztásról és gyakorlás közben is figyelni kell!
— Csővégborító nélkül ne gyakoroljanak vele.
— Mosószeres, vizes ruhával könnyen tisztítható.

Sportszakmai szempontból a KÉPES MÓDSZERTANI ALBUM nyújt segítséget!

BALÁZS OLIVÉR

Sipos György nyugdíjban

BESZÉLGETÉS SIPOS GYÖRGY NYUGALMAZOTT TANSZÉKVEZETŐ FŐISKOLAI TANÁRRAL

Bevezetésül engedd meg Gyuri bácsi, hogy gratuláljak a Munka Érdemrend Ezüst Fokozata kitüntetésedhez, melyet nyugállományba vonulásod alkalmából kaptál, s amely ki tudja hányadik a kitüntetéseid között. Kevés testnevelő tanár mondhatja el magáról, hogy 42 évig tanított egy városban, ugyanazon munkahelyen, a Sárospataki Comenius Tanítóképző Főiskolán. Arra kérlek, elevenítsük fel a több mint 4 évtizedes sikerekben gazdag pedagógus pályafutásod főbb állomásait, fontosabb eseményeit!

Első, és úgy gondolom egyben legfontosabb állomás volt, amely 10 éves koromban meghatározóan elindított erre a pályára. Ekkor első osztályos gimnáziumi tanuló voltam a Hódmezővásárhelyi Református Bethlen Gábor Gimnáziumban. Az történt, hogy az első testnevelés órán, amikor testnevelő tanárom, a kiváló Bangha Sámuel tanár úr az I. félév követelményeit ismertette, ezeknek a gyakorlatoknak a bemutatására jelentkezőt kért közülünk. Én jelentkeztem és sikerült hibátlanul bemutatnom az elmondott gyakorlatokat. Bangha tanár úr nagyon megdicsért, ma is hallom a szavait. Ez pályaválasztásomat véglegesen meghatározta. Ezután 8 év kemény munka következett az ő irányításával.

1942-ben jelentkeztem a Testnevelési Főiskolára, ahová felvételt is nyertem. Itt a főiskola nagyszerű közösségében ismerhettem meg a szakma csodálatos szépségeit. Kiváló tanárok oktattak bennünket. A szakma tudósai voltak, akikhez felkészületlenül szégyelltünk bemenni a vizsgákra. Ott tanítottak akkoriban Kerezsi Endre, a világhírű tornaszakember, dr. Hepp Ferenc, a magyar testnevelés tudományos kutatás letéteményese, dr. Bácsalmási Péter, a nagyszerű atlétikai szakember. Vívó tanárom volt a világhírű dr. Duronelli László. A sporttörténetet dr. Mező Ferenc, az 1928-as amszterdami olimpia szellemi olimpiai bajnoka tanította nekünk. A pedagógiát dr. Zibolen Endrétől, a pedagógia tudósától tanulhattuk. A fiatal oktatók közül dr. Koltai Jenőt, Kamarás Istvánt kell megemlítenem. Folytathatnám a felsorolást. E tanárok olyan légkört teremtettek, amelyben kívánatossá tették számunkra a testnevelői munkához szükséges ismeretek elsajátítását.

A hallgatói közösség összetétele is rendkívül szerencsés volt és jól motiválta a pályára való felkészülésünket. Kiváló fizikai és szellemi képességű hallgatók is voltak közöttünk. A névsor persze itt sem lesz teljes és rangsorolt.

Évfolyamtársam volt pl.: Kiss István, az akkori magyar dekatlon bajnok, Klencs János, az 1948-as londoni olimpia ezüstérmes tornásza, Petike Lajos kalapácsvető főiskolai világbajnok, valamint Söjtör József, a kiváló atlétikai szakember. Főiskolás társaimnak mondhatom dr. Nádori Lászlót, a biológiai tudományok doktorát, dr. Nagy Györgyöt, a pszichológiai tudományok kandidátusát, dr. Burka Endrét, a Testnevelés Tudományos Tanács későbbi titkárát. Mindhárman egyetemi tanárok. Kollégám volt továbbá dr. Csanádi Árpád, a Nemzeti Olimpiai Bizottság volt tagja.
Ebben az alkotó, eleven szellemi életet élő közösségben tölthettem négy évet.

1947-ben testnevelő tanári diplomát szereztem és ismét kegyes volt hozzám a sors. A sárospataki Református Tanítóképző fogadott. Én, mint említettem, gimnáziumban érettségiztem, s így a tanítóképzés munkája idegen volt számomra, de csak addig, amíg a tanítóképző nagyszerű tanári kara szárnyai alá nem vett.
Itt tanítottak akkor: dr. Egey Antal, Lázár Károly, Tóth Mihály, Ködöböcz József, hogy a kiválóságok közül csak néhányat említsek. Nos, ez a három fontos állomás meghatározta a szakma melletti elkötelezettségemet, s az utolsó állomás a tanítóképzéshez való több mint négy évtizedes hűségemet.

Mikor kezdtél el intenzíven foglalkozni az alsó tagozatos testneveléssel, amelynek or-

országosan elismert szaktekintélye lettél és melyet az általad írt, illetve szerkesztett három tankönyv és számos kézikönyv is fémjelez?

Természetesen a tanítóképzős munkám kezdetétől. A kezdeti időkben a sport, a versenyzők nevelése is érdekelt. Miután egyedüli testnevelő voltam az iskolában, több szakosztályban kellett tevékenykednem. Nem akarom részletezni a sportban tanítványaim által elért eredményeket. Csak néhányat említek: leány tornászaim közül többen a megyei, illetve országos ifjúsági válogatott keret tagjai lehettek egy időben. Jó atléták, elsősorban futók is nevelkedtek itt. Tanítványaim közül sokan a testnevelő tanári pályát választották és ott többen igen szép eredményeket értek el. Csak kettőt említek közülük: a Nyíregyházi Tanárképző Főiskolán oktató Molnár István atlétikai szakembert és Kulcsár Jánost, aki Debrecenben dolgozik.

Az 1960-as évek elejétől már szinte minden időmet lekötötte a tanítóképző főiskolai oktatás, valamint az alsó tagozati testnevelés anyagával és tantárgypedagógiájával való foglalkozás. Ekkoriban kapcsolódtam be a tantárgypedagógiai szakírásba is. Felelősségem is egyre nőtt, mert a jelzett időponttól kezdve hosszú időn át az Oktatási Minisztérium mellett működő Országos Testnevelési Szakbizottság elnöke, majd később elnökhelyettese lettem. Így a munkám valamennyi tanítóképző főiskola munkáját is befolyásolta.

Munkásságod nagy részében a néptánccal is évtizedeken át behatóan foglalkoztál, mint a sárospataki Bodrog Néptáncegyüttes művészeti vezetője. Véleményed szerint kapcsolódhat-e a tánc, a zene a testneveléshez, s ha igen, milyen mértékben?

Kétségtelen, hogy a táncnak van szerepe a fizikai megterhelésben. De ez semmiképpen nem célja és anyagát sem ennek megfelelően választja meg, illetve rendszerezi. Mégis egyszerű bevezető formái, alapvető motívumai kapcsolódhatnak a testnevelési óra bizonyos részéhez, igen rövid időtartammal, pl.: nagyon egyszerű térforma és motivikai etűdökre gondolok.

A zene alkalmazásának viszont nagy híve vagyok és ezt jelenleg is alkalmazzuk. Elsősorban a gimnasztika zenekíséretére gondolok.

Mit tartasz az alsó tagozatos testnevelés leglényegesebb kérdésének?

Elsősorban a testnevelés területén is jól képzett tanítókat. Ennek legfontosabb feltétele hogy a testnevelés képzés, annak tartalma és a feldolgozás módszerei biztosítsák a tárgy számára a kultúra más területeit reprezentáló tárgyak értékét. Másrészt a testnevelés mint a tanítóképzés része, szervesen illeszkedjék a képzés egészébe.

És utoljára, de nem utolsósorban, véleményem szerint feltétlenül szükséges még az általános iskolák részéről további szemléletváltozás, mert ez okból sokszor kerül még a kultúra e területe másodlagos helyre, vagy éppen a perifériára.

Miután óraadóként most dolgozol a főiskolán, a kérdésem az, hogy jelenleg mivel foglalkozol?

Hangsúlyozottan két területtel foglalkozom. Az egyik a testnevelés és tantárgypedagógiája integrált oktatásának kérdései és ennek írásos dokumentumai.

A másik terület kutatására az Oktatáskutató Intézettől kaptam megbízást. Ez a munka a tanítók képességfejlesztő iskolára történő felkészítésével foglalkozik. Megbízásom az 1989 szeptemberében előreláthatóan meginduló három éves kísérlet irányítására, valamint tananyag- és taneszközterv készítésére vonatkozik.

Befejezésként arra kérlek, áruld el azt, hogyan lehet évtizedeken át olyan szakadatlan lendülettel és eredményességgel dolgozni, ahogy ezt Te tetted?

Azt hiszem, hogy erre a kérdésre beszélgetésünk elején már részben válaszoltam. Akkor, amikor a pályára indító állomásokról beszéltem, mely állomásoknak és az állomásokon szolgáló közösségeknek köszönhetem, hogy mindvégig tanárságom egy volt az életemmel.

Köszönöm a beszélgetést és további munkádhoz jó egészséget kívánok.

Én is köszönöm.

CSAJKA IMRE

Relaxálással gyermekeinkért, tanítványainkért

PUHRNÉ ANTALFFY ZSUZSANNA

„Manapság egyre több szó esik a természetvédelemről. Az ember védelmével azonban senki nem foglalkozik. Nem lenne-e hasznos gyermekeink számára is valamiféle természetvédelmet biztosítani, amely segítene nekik természet adta funkcióik megőrzésében, hogy tudjanak helyesen ülni, állni, járni, lazítani és lélegezni?"

Henrik Seyffarth

Helytelen és elavult felfogás — amelyből sok félreértés adódik —, hogy a „gyermekek egészségesek", s így csak testgyakorlásra van szükségük. Gyermekeinknek nem csupán azért van szüksége a testnevelésre, hogy fejlesszék és fenntartsák fizikai állapotukat, hanem azért is, hogy megelőzzük a „túlterheléses" betegségek kialakulását, és megtartsák, visszanyerjék ízületeik, izmaik eredeti működését. Nekünk, testnevelőknek kell megtanítanunk tanítványainkat arra, hogy saját maguk tudják ellenőrizni és irányítani testüket, és az iskolát elhagyva is bánni tudjanak vele.

Vezéreljen bennünket a testnevelési órák megtervezése és levezetése közben az, hogy — idegélettani szempontokat követve — a helyes funkciók gyakorlása közben gyermekeink testi-lelki egységét megtartsuk, helyreállítsuk.

Mire gondolok itt konkrétan? Nekünk, testnevelőknek az a feladatunk, hogy foglalkozzunk az egyszerű gyógyszerként alkalmazható relaxációval. Testnevelés óra keretében erre jó lehetőségeink vannak.

Nézzük most meg alaposabban, mit jelent a relaxáció. Az idegen szavak és kifejezések szótárában a következőt találtam: „Relaxáció: fizikai illetve kémiai rendszerekben valamely

zavaró hatás megszüntetése után az eredeti állapot visszaállítása;

orvosilag ernyedés, lazulás, a feszültség csökkenése".

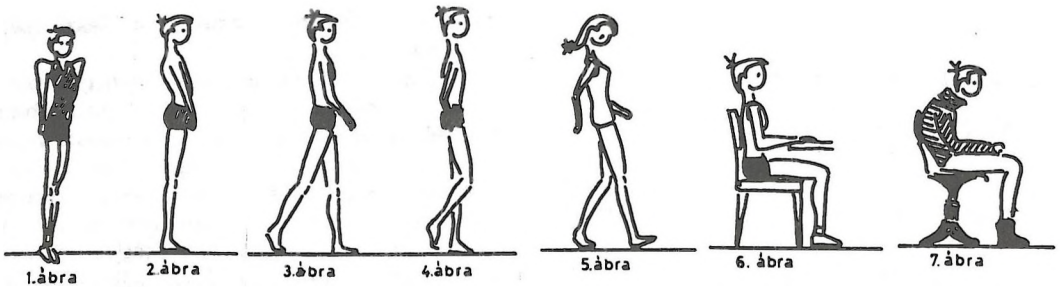
Magyarán szólva: iskolába járó gyermekeink teljesítménycentrikus oktatásában vesznek részt, ezért olyan hatásoknak vannak kitéve, amelyek növekvő feszültséget eredményeznek. A feszültség növekedésére adott biológiai válasz megnehezíti a vér áramlását, ez energia-veszteséget, pazarlást jelent. Növeli a fáradtság érzetét, csökkenti a betegségekkel szembeni ellenállást és a sztresz kivédésének esélyét is. Ez a reakciólánc spirálisan növelt sztreszt okoz. Kivédésének esélye a kiváltó okok csökkentésével nő, vagyis lazulással a zavaró hatásokat, feszültségeket meg kell szüntetnünk, illetve minimálisra csökkentenünk.

Iskoláskorú gyermekeink nem képesek önmagukat ellenőrizni, nem tudják, hogy szervezetük miért került „riadó" (alarm) állapotba. Az iskolaorvosok viszont elgondolkodhatnának a vizsgálatok közben, hogy a gyermekénél miért ver gyorsabban a szív, emelkedik a vérnyomás, gyűlik össze a vér az izmokban és emelkedik az izomfeszültség. Mindez együttesen zavaróan hat számos természetes életfeltételre is. Úgy gondolom, nem a gyógyszer vagy a testnevelés-felmentés a megfelelő gyógymód, hanem „az eredeti állapot visszaállítása", amellyel a gyermek izomzatát, fizikumát dinamikus egyensúlyban tarthatnánk.

Példák

Gyermekeink nem tudják önmagukat ellenőrizni, nem tudják, hogy mennyire rossz a tartásuk, milyen mértékben beszűkült a mozgásuk és mennyire feszültek. Ezt csak, mi, szülők és tanítók vehetjük elsősorban észre. Ezen belül is nekünk, testnevelőknek a felelőssége a nagyobb, mert a testnevelés órákon feladatunk, hogy mindezt a mozgás közben észre is vegyük. Példaként említem meg, hogy amióta fokozottabban foglalkozom relaxálással, a Testnevelési Főiskola tankönyveiből, a norvég ideggyógyász, Henrik Seyffarth könyveiből újra meg újra meg kellett tanulnom a helyes és helytelen tartások, mozgások közötti különbséget (1. és 2. ábra).

Nézzünk további példákat is. A 3., 4. és 5. ábrák önmagukért beszélnek, kísérjük



1. ábra. A „húzd ki magad" felszólítás által kiváltott legáltalánosabb reakció ijedtségből fakad, s nem a felszólítás helyes értelmezéséből. A gyermek azt hiszi, akkor húzza ki magát rendesen, ha lapockáit a füléig felhúzta — a hátizmait persze elfelejti megmozgatni. Így végül elveszíti kapcsolatát derekával, amit ezek után öntudatlanul is helytelenül használ.

2. ábra. „Függő" tartás fokozott ágyéki hajlattal. A felsőtest passzívan hátradől, a gyermek a csípőízület elülső izmain „függ". A gerinc legalsó szakasza nem merev, a hajlat ott van, ahol lennie kell (a 3. és 4. csigolya között).

3. ábra. Helyes elrugaszkodás. A gyermek térdét, csípőjét, egész törzsét megnyújtja, ágyéki gerincében létrejön a helyes fiziológiás hajlat.

4 ábra. A láb előrelendítése. Laza, leeresztett csípő, laza boka. A törzs és a láb előrehajlik.

5. ábra. A képen látható kisleány a legáltalánosabb hibát követi el járás közben. Testsúlya hátraesik, térdét behajlítja, nem rugaszkodik el, bokája meglehetősen merev, miközben lép. A hátradöntött törzs ellensúlyozásaként fejét előreszegezi. A kar szükséges együttmozgása hiányzik.

6. ábra. Helyes testtartás figyelés közben. A láb a talajon nyugszik. A térdhajlat kb. 90 fokos szöget zár be, a test némiképp hátradől anélkül, hogy a gyermek ülepe előrecsúszna. A hátradőlt tartás a passzív pihenő tartásnak enyhe formája, amely csak akkor lehetséges, ha a háttámla viszonylag alacsony, és felső része kissé hátrahajlik.

7. ábra. „Függő" ülés görbe ágyéki gerinccel („rákhelyzet"). Az ágyéki gerinc legalsó csigolyái hátrahajlított helyzetben állnak. Később fogjuk látni, mekkora jelentősége van ennek a ténynek.

figyelemmel a testtartást járás közben a gyermekeinknél, tanítványainknál! Vonszolják magukat, csoszognak — ahelyett, hogy talpukkal helyesen rugaszkodnának el a talajról.

A következő ábrák (6. és 7. ábra) az ülés helyes és helytelen módját mutatják be.

Egyszerű és ismert dolgok ezek és tudom, hogy a kollégák közül sokan, de talán mégsem elegen veszik a fáradtságot, hogy gyermekeink érdekében felelevenítsék az ismereteket és rendszeresen tegyenek is valamit.

Feladataink:

A testnevelési óra alkalmas arra, hogy a sokmozgásos feladathelyzetek és célgyakorlatok felhasználásával hatékonyan segíthessünk ezen az állapoton. Legfontosabb feladatainkat az alábbiakban foglaltam össze:

— Legfontosabbnak tartom, hogy a test nagy és apró izmait állandóan és folyamatosan erősítsük.

— Gyakorlatokkal tanítsuk meg, hogy a gyermekek használják megfelelő izmaikat, tudjanak „játszani velük". Ha kell, tudják megfeszíteni, vagy akár ellazítani azokat.

— Gyakoroltassuk a helyes ülést, hogy eközben a gyermekek ne veszítsék el kapcsolatukat izmaikkal.

— Fontos az egyenes testtartás jelentőségének tudatosítása és annak megtartása nem csupán ülés közben.

— Tudatosítanunk kell, hogy a velünk született funkciókat, az állást, az ülést, a járást, a futást, a mászást stb., hogy minden változó helyzetben helyesen alkalmazva végre tudják hajtani.

— A légzést és a lazítást — amely a gyermekkori idegesség megállapításában játszik nagy szerepet —, mint az alapvető életfeltételek biztosítását jelentő képességeket is oktatni kell.

— A testnevelő legyen pszichológus is. Ki kell szakítanunk a gyermekeket az őket zavaró környezeti hatásokból, szorongásokból, ezért többször kell játszatni őket.

A véleményemet is tükröző feladatokat, megoldásokat szolgáló relaxációs technikákat eddig is vettünk a testnevelési órákon. Úgy vélem azonban, hogy talán nem egészen tudatosan tettük ezt. Főleg a gyakorlatok célját nem tudatosítottuk a gyermekekben, azokban, akiknek az érdekében mindezt tesszük. Pedig a tudatosítás annál is inkább fontos, mert életünk további szakaszaiban értelmi ellazulást — mentális relaxációt — csak így érhetünk el, olyant, amely eltünteti a szorongást, nyugodtságot, biztonságérzetet vált ki.

Mozgásos tevékenység során, ha ezt tudatossá, a mozgásokat pedig koordinálttá tettük, amivel a sajnos gyakran jelentkező korai elfáradás előzhető meg.

Kitekintés

Minden szülő és minden pedagógus szeretné, ha gyermekeinket, tanítványainkat egészségesnek és boldognak láthatná. Az egyenes tartású, szabadon, természetesen mozgó, vidáman és önfeledten játszó gyermek ideális képe éljen minden ember képzeletében. Ahhoz azonban, hogy mindez ne csak a képzelet játéka, hanem a valóságban is így legyen, tegyünk valamit. Aki ezt megteheti: a szülő, a pedagógus, a pszichológus és az orvos — az a csoport, amely a gyermekekkel a legközelebbi kapcsolatban áll. Sajnos ilyen egyénre szabott, a gyermek adottságait egyedileg is figyelembe vevő kísérő rendszerről vagy olyan helyről, ahol ilyen működne — nincs tudomásom. Pedig a modern élet folytonosan gyorsuló ritmusával lépést kell tartanunk. Gyermekeink egészsége, fizikai pszichikai állapota ezt megköveteli, hiszen a gyorsuló ritmus, annak kísérő jelenségei számos fontos képességünkre kedvezőtlen hatással van, a gyermekeknél pedig degenerálódási folyamatot indít el és eredményez. Iskolarendszerünk e hatásokat sajnos gyakran csak felerősíti, ezért a mi feladatunk ellensúlyozni ezeket.

„Boldog vagyok!"

BESZÉLGETÉS KOSZTOLÁNYI MATILDDAL

SOMORJAI LÁSZLÓ

Tavaly óta nyugdíjas a Semmelweis Orvostudományi Egyetem testnevelő tanárnője, Kosztolányi Matild, Bánki Ferencné. Óraadó jelenleg is a régi munkahelyén. Hatvan esztendős is elmúlt, de kedélye, munkabírása, szemléletmódja, vidámsága semmit sem változott.

— *Hogyan kezdődött?*

— Olyan családból származom — vallja magáról „Titi néni" —, ahol nem csak szólam volt a gyerekek „egészséges életre nevelése". Apám, aki két világháborút végigháborúskodott, rendszeresen sportolt. Evezett, síelt, teniszezett. Ahogy visszaemlékszem, egészen haláláig kínosan számon tartotta, hogy mindennap felsétáljon „friss levegőt" szívni a Gellért-hegyre. Szép kort ért meg, élete végéig büszke volt arra, hogy tagja lehetett a Tavaszmező utcai gimnázium tornászcsapatának.

Anyámat már a mi gyerekkorunkban azért tanította meg úszni, evezni, teniszezni, kerékpározni, hogy a család együtt tudjon sportolni. Örök emlék számomra az is, hogy minden reggel együtt gyalogoltunk le a Sas-hegyről, a lakásunkból a körtéri iskolámig. Gyalog, de nem anyagi okokból: a „tartalmas reggelit kellett lemozognunk", „az éjszaka eltespedt izomzatot kellett rugalmassá tennünk és a tüdőnket kiszellőztetnünk", valamint nem utolsó sorban ilyen alkalmakkor tellett egy-egy jóízű beszélgetésre is.

Az egészséges életmódra bátyám is — aki öt esztendővel idősebb nálam — buzdított. Ő a Budai Ciszter Gimnáziumban a legjobb nevelőktől tanulta a sportot. Jó testvérek voltunk, és ezért igen korán ne-

kem is éppúgy kellett futnom, ugranom, fociznom, védenem, mint a fiúknak.

10—12 éves lehettem, amikor a bátyám fennhatósága alatt télen a Sváb-hegyi lejtőkön cikáztunk, s este gyalog — és nem autón, mint manapság unokáink — hegyen-völgyön keresztül megállás nélkül, holtfáradtan érkeztünk haza a Sas-hegyre.

Szívesen emlékszem vissza dömösi nyaraimra is, ahol nem volt ritka, hogy a Dunán kilométereket feleveztünk, majd ugyanezt az utat visszafelé úszva tettük meg, közben vízipólóztunk is és a hajócskánkat magunk mellett csurgattuk.

— *Hogyan alakultak a középiskolai évek?*

— A Margit Intézetben, a gimnáziumban akkor már évek óta Linderné Gecső Zsuzsa tanította a testnevelést. Ma is úgy látom, hogy kiváló nevelő, elsőrangú tanár volt. Biztos vagyok abban, hogy az ő egyénisége, a személyes varázsa alapozta meg azt a döntésemet, hogy a TF-re kérjem a felvételemet.

— Hogy érezte magát Titi néni a főiskolán?

— A TF-en ezidőtájt természetes volt, hogy mindenki szinte minden sportágban versenyezzen, tornában atlétikában, labdajátékokban; úszásban, korcsolyázásban stb.

A Normafánál akkoriban rendeztek egy „KISOK" síversenyt is. A korabeli Képes Sport a következőképpen fogalmazott erről az eseményről: „... Kosztolányi Matildot sikerült az ismeretlenségből kiemelnünk..." Ettől kezdve a magyar síválogatott tagja lettem, és 1945—1953 között számtalan csapatbajnokságot nyertem lesiklásban, műlesiklásban, alpesi összetettben. Egyéni felnőtt műlesiklóbajnok csak egyszer voltam, 1948-ban. Ha mai szemmel nézem az eredményeimet, azok nem tűnnek olyan jelentősnek, hiszen a magyar síeredmények a nemzetközi mércétől akkor is távol álltak. Számomra azonban nagyon sokat jelentett, és egész életemre kihatott versenyzői múltam. Családom tagjai, kollegáim, tanítványaim, barátaim az én elfogult, elragadtatott véleményem alapján sajátították el ennek a múltban talán nem a legnépszerűbb sportágnak az alapjait, s jutottak ma már nálam lényegesen magasabb szintre.

Azt egyébként bátran állíthatom, hogy ma, túl a hatvanon a legnagyobb örömeim közé tartozik, ha havas lejtőkön „száguldozhatok".

A TF-en a sí mellett a kosárlabda lett a másik nagy szerelmem. A világháború után a főiskolán az egyik legkedvesebb szórakozásnak számított. A kiváló tanár, Kamarás István volt a vezéralakja abban az időben a sportágnak. Két év alatt NB I-es kosaras lettem, és büszke vagyok arra, hogy az én magasságommal — 164 cm — ebben a sportágban is a főiskolai válogatottságig vittem.

— *Mi történt a főiskola után?*

— A főiskola elvégzése után a csepeli Jedlik Ányos gimnáziumba kerültem, majd jöttek a gyerekek. Akkor még nem volt GYES, amely megkönnyíti a mai kismamák életét, ezért öt évig nem dolgoztam. Öt év után ipari tanulókhoz kerültem, majd rövid ideig a Diana Általános Iskolában dolgoztam, később évekig helyettesítettem az ELTE-n. 23 évig pedig a Csanádi utcai Közgazdasági Szakközépiskolában tanítottam a testnevelést. 1975-től nyugdíjazásomig az orvosi egyetemen dolgoztam.

Nagyon szerettem tanítani. Én úgy gondolom, elsősorban nem edző, hanem tanár típusú testnevelő vagyok. Mégis tanárként, edzőként harminc esztendeig foglalkoztam a kosárlabda megszerettetésével, versenyeztetéssel, és se szeri, se száma azoknak a lányoknak, fiúknak, akik az

érettségi találkozókon vallottak szerint ifjúkoruk legszebb élményeit edzéseken, mérkőzéseken, s nem utolsó sorban vidéki utazásaink kapcsán szerezték.

— *Mit tart a legfontosabbnak az életben?*

— A kiegyensúlyozott, boldog élet elengedhetetlen feltétele az egészség, az edzettség, a mértékletesség. Jó családi légkör, kellemes baráti társaság és olyan munkakör, foglalkozás, hivatás, amelynek gyakorlása az embernek úgyis lételeme. Ez esetben — meggyőződésem — talán még az anyagi javak is másodlagosak.

Nekem sikerült így élnem, most azon fáradozom, hogy unokáimnak is adjak ebből a felfogásból. A minap fociztam velük a Gellért-hegyen, a nagy játszótéren. Sikerült egy gólt rúgnom. Az unokáim elkezdtek kiabálni„ tréfásan: „szupernagyi, szupernagyi" — a jópofa TV-sorozatból idézve.

Mérkőzés után, hazafelé sétálva elgondolkodtam azon, hogy a mai, panasszal teli világban talán szégyellem is egy kicsit, hogy — boldog vagyok.

Hírek

I. *„A MAGYAR NÉPKÖZTÁRSASÁG JÓ TANULÓJA — JÓ SPORTOLÓJA" ORSZÁGOS CÍMET NYERT ÁLTALÁNOS ISKOLAI TANULÓK (1988)*

1. Détári Tünde tájfutó
   Pécs, Felsővámház utcai Általános Iskola.
2. Mátrai Gábor atléta
   Pécs, Testnevelési Általános és Sportiskola.
3. Sebesvári Zita tájfutó
   Kecskemét, Zrínyi Ilona Általános Iskola.
4. Gyimesi Zoltán sakkozó
   Kecskemét, Petőfi Sándor Gyakorló Általános Iskola.
5. Varga Anita atléta
   Medgyesegyháza, Általános Iskola.
6. Szörnyű Róbert cselgáncsozó
   Békéscsaba, Áchim L. András Általános Iskola.
7. Demkó Emese RSG-s
   Kazincbarcika, Újvárosi Általános Iskola.
8. Cseh Attila atléta
   Olaszliszke, Körzeti Általános Iskola.
9. Gasztány Judit kosárlabdázó
   Szeged, Tarjánvárosi III. sz. Általános Iskola.
10. Bernáth Krisztina röplabdázó
    Szeged, Mező Imre Általános Iskola.
11. Varga Noémi műkorcsolyázó
    Székesfehérvár, Ének-zenei Általános Iskola.
12. Szabó Tamás kajakozó
    Velence, Vörösmarty M. Általános Iskola.
13. Téringer Timea úszó
    Győr, Fekete István Általános Iskola.
14. Pálosi Zoltán atléta
    Sopron, Kellner S. Általános Iskola.
15. Komiszár Nanette sakkozó
    Debrecen, Újkerti Általános Művelődési Központ.
16. Sibelka Ágnes asztaliteniszező
    Eger, Ho Si Minh Tanárképző Főiskola 2. sz. Gyakorló Általános Iskolája.
17. Sütő Dénes birkózó
    Eger, 11. sz. Általános Iskola.
18. Végh Krisztina kajakozó
    Tata, I. sz. Általános Iskola.
19. Nagy Krisztián kajakozó
    Oroszlány, Arany J. Általános Iskola.
20. Balla Eszter sífutó
    Salgótarján, Petőfi S. Általános Iskola.
21. Horváth Péter sífutó
    Salgótarján, Petőfi S. Általános Iskola.
22. Szécsényi Hajnalka atléta
    Kiskunlacháza, Általános Iskola.
23. Szabó Roland atléta
    Ceglédbercel, Általános Iskola.
24. Kardos Erika úszó
    Kaposvár, Zrínyi I. Általános Iskola.

25. Molnár Eszter atléta
Újfehértó, 1. sz. Általános Iskola.
26. Fekete István kosárlabdázó
Nyíregyháza, 2. sz. Általános Iskola.
27. Rácz Ágnes atléta
Szolnok, Koltói Anna úti Általános Iskola.
28. Kiss Károly birkózó
Túrkeve, Petőfi S. Általános Iskola.
29. Tóth Attila atléta
Iregszemcse, Általános Iskola.
30. Herczig Judit asztaliteniszező
Tolna, 2. sz. Általános Iskola.
31. Frank Tünde atléta
Csepreg, Általános Iskola.
32. Tóth Ferenc kézilabdázó
Celldömölk, Eötvös Loránd Általános Iskola.
33. Eszes Bernadett vitorlázó
Balatonalmádi, 1. sz. Általános Iskola.
34. Kovács Péter úszó
Pápa, III. sz. Általános Iskola.
35. Éllő Vivien asztaliteniszező
Budapest II., Marcibányi téri Általános Iskola.
36. Grábics Mónika sakkozó
Budapest, XI., Váli úti Általános Iskola.
37. Wagner Kinga díjlovagló
Budapest, VI., „Gábor Ignác" Ének-Zene Tagozatú Általános Iskola.
38. Kalocsai Krisztián karatézó
Budapest, VII., Alsóerdősor utcai Ének-Zene Általános Iskola.
39. Kőszegi Zoltán műkorcsolyázó
Budapest, VI., Lovag utcai Általános Iskola.
40. Lisztes Krisztián labdarúgó
Budapest, IX., Lobogó utcai Dési Huber István Általános Iskola.
41. Kisgyörgy Gergely teniszező
Budapest, XI., Bogdánfy u. Testnevelés Tagozatos Általános Iskola.
42. Farkas Veronika sífutó
Budakeszi, Általános Iskola.
43. Révész Andrea atléta
Dombóvár, Molnár György Általános Iskola.
44. Vastagh Katalin voltizsáló (lovas-tornász)
Budapest, XVIII., Brassó utcai Általános Iskola.

II. *„A MAGYAR NÉPKÖZTÁRSASÁG JÓ TANULÓJA — JÓ SPORTOLÓJA" ORSZÁGOS CÍMET NYERT GIMNÁZIUMI TANULÓK (1988)*

1. Szűcs Gábor tájfutó
Pécs, Leövey Klára Gimnázium.
2. Stefanovics Mónika atléta
Gyula, Erkel Ferenc Gimnázium.
3. Zámbó Gabriella tájfutó
Miskolc, Hermann Ottó Gimnázium.
4. Balassa Judit könnyűbúvár
Szeged, Tömörkény István Gimnázium.
5. Rockenbauer Gabriella evezős
Székesfehérvár, Teleki Blanka Gimnázium.
6. Koch Ágnes gyepsíző
Sopron, Széchenyi I. Gimnázium.
7. Pintér P. Henriette kajakozó
Győr, Révai Miklós Gimnázium.
8. Szonda Kornélia kajakozó
Polgár, József Attila Gimnázium.
9. Lukács Yvette RSG-s
Eger, Gárdonyi Géza Gimnázium.
10. Sasvári Gabriella vívó
Tatabánya, Árpád Gimnázium.
11. Kovács Dusán atléta
Balassagyarmat, Balassi Bálint Gimnázium.
12. Karsai Éva atléta
Cegléd, Kossuth Lajos Gimnázium.
13. Petőfalvi Timea úszó
Kaposvár, Táncsics Mihály Gimnázium.
14. Gyenesei Anita RSG-s
Kaposvár
15. Cseke Zsolt kézilabdázó
Nyíregyháza, Zrínyi Ilona Gimnázium.
16. Gallyas Timea könnyűbúvár
Szolnok, Varga Katalin Gimnázium.
17. Tiba János atléta
Mezőtúr, Teleki Blanka Gimnázium.
18. Baráth Gabriella kézilabdázó
Szekszárd, Garay János Gimnázium.
19. Kocsis Andrea atléta
Szombathely, Kanizsa Dorottya Gimnázium.

20. Kiss Balázs atléta
Veszprém, Lovassy László Gimnázium.
21. Balogh Eszter kosárlabdázó
Nagykanizsa, Landler Jenő Gimnázium.
22. Lovas Tamás kosárlabdázó
Zalaegerszeg, Zrínyi Miklós Gimnázium.
23. Mersist Andrea RSG-s
Budapest, VIII., Vörösmarty Gimnázium.
24. Szilágyi Beáta tornász
Budapest, XVI., Babits Gimnázium.
25. Hegedűs Ágnes asztaliteniszező
Budapest, II. Rákóczi Ferenc Gimnázium.

III. *„A MAGYAR NÉPKÖZTÁRSASÁG JÓ TANULÓJA — JÓ SPORTOLÓJA" ORSZÁGOS CÍMET NYERT SZAKKÖZÉPISKOLAI TANULÓK (1988)*

1. Varjas István kerékpározó
Pécs, Zipernovszky Károly Ipari Szakközépiskola.
2. Bakos András go-kart-os
Kecskemét, Kada Elek Közgazdasági Szakközépiskola.
3. Katona Zsolt úszó
Békéscsaba, Sebes György Közgazdasági Szakközépiskola.
4. Dézsi Ferenc kajakozó
Leninváros, Kun Béla Gimnázium és Szakközépiskola.
5. Szabó Roland atléta
Szeged, Kiss Ferenc Erdőgazdálkodási Szakközépiskola.
6. Simon Norbert kézilabdázó
Dunaújváros, Bánki Donát Szakközépiskola.
7. Kovács Szilárd evezős
Győr, Mayer Lajos Vízügyi, Út-Híd és Vasútépítési Szakközépiskola.
8. Nagy Anikó kézilabdázó
Debrecen, Bethlen Gábor Közgazdasági és Postaforgalmi Szakközépiskola.
9. Bezzegh Zoltán atléta
Gyöngyös, Nemecz József Mezőgazdasági Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet.
10. Sárik Zoltán röplabdázó
Tatabánya, 314. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet és Szakközépiskola.
11. Balogh Géza úszó
Salgótarján, Stromfeld Aurél Műszaki Szakközépiskola.
12. Hetényi Zoltán kajakozó
Vác, Lővy Sándor Gépipari Szakközépiskola.
13. Gombár Noémi cselgáncsozó
Kaposvár, Ipari Szakközépiskola.
14. Tóth Attila atléta
Nyíregyháza, Szamuely Tibor Mezőgazdasági Szakközépiskola.
15. Dávid Mónika asztaliteniszező
Szombathely, Rudas László Közgazdasági Szakközépiskola.
16. Mádl Ildikó sakkozó
Tapolca, Batsányi János Gimnázium és Szakközépiskola.
17. Baj Anikó asztaliteniszező
Nagykanizsa, dr. Mező Ferenc Gimnázium és Szakközépiskola.
18. Nagy György atléta
Budapest, I. Vági István Építőipari Szakközépiskola.
19. Gáspár Olivér sportlövő
Budapest, IV., „Kozma Lajos" Faipari Szakközépiskola.
20. Lantos Gyula teakwan-dós
Budapest, XIII., „Lékai János" Hajózási Szakközépiskola.

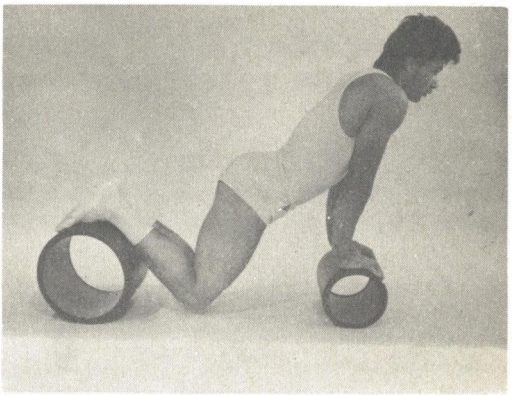
IV. *„A MAGYAR NÉPKÖZTÁRSASÁG JÓ TANULÓJA — JÓ SPORTOLÓJA" ORSZÁGOS CÍMET NYERT SZAKMUNKÁSTANULÓK (1988)*

1. Kurucsai Kornél labdarúgó
Pécs, 508. sz. Tarr Imre Ipari Szakmunkásképző Intézet.
2. Janis János labdarúgó
Békéscsaba, 635. sz. Kulich Gyula Ipari Szakmunkásképző Intézet.

3. Erdősi Zoltán röplabdázó
Kazincbarcika, 105. sz. Lékai János Ipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet.
4. Polgár Gábor röplabdázó
Szeged, 624. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet.
5. Nagy András kajakozó
Székesfehérvár, 327. sz. Váci Mihály Ipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet.
6. Egri Katalin sakkozó
Püspökladány, 123. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet.
7. Berta János sportrepülő
Eger, 212. sz. Bornemissza Gergely Ipari Szakmunkásképző Intézet.
8. Stark Tibor súlyemelő
Tatabánya, 314. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet.
9. Zolnai Kálmán atléta
Salgótarján, 211. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet.
10. Pásti Zoltán birkózó
Cegléd, 203. sz. Bem József Ipari Szakmunkásképző Intézet.
11. Petrus Krisztián sportlövő
Kaposvár, 530. sz. Építőipari Szakmunkásképző és Szakközépiskola.
12. Füleki Róbert atléta
Szolnok, 605. sz. Bede László Ipari Szakmunksképző Intézet és Szakközépiskola.
13. Szalay Ágnes atléta
Szombathely, 411. sz. Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet.
14. Tülk Szilárd súlyemelő
Pápa, 304. sz. Acsádi Ignác Ipari Szakmunkásképző Intézet.
15. Márhoffer László atléta
Budapest, 18. sz. Kaesz Gyula Faipari Szakmunkásképző Intézet.
16. Jóna Tibor szörföző
Budapest, 21. sz. Katona József Ipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet.
17. Asztalos Gábor jégkorongozó
Budapest, 24. sz. Kilián György Ipari Szakmunkásképző Intézet.

V. *„A MAGYAR NÉPKÖZTÁRSASÁG JÓ TANULÓJA — JÓ SPORTOLÓJA" ORSZÁGOS CÍMET NYERT EGYETEMI—FŐISKOLAI HALLGATÓK (1988)*

1. Bedő Gabriella tájolóbúvár
Nehézipari Műszaki Egyetem Kohó és Fémipari Főiskolai Kar, Dunaújváros.
2. Némethné Csordás Rita atléta
Berzsenyi Dániel Tanárképző Főiskola, Szombathely.
3. Daragó László atléta
Budapesti Műszaki Egyetem.
4. Dr. Banczik Zoltán vívó
Semmelweis Orvostudományi Egyetem, Budapest.
5. Újvári Ottó gyorskorcsolyázó
Marx Károly Közgazdaságtudományi Egyetem, Budapest.
6. F. Hegedűs Edit kosárlabdázó
Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetem Kertészeti és Szőlészeti Főiskolai Kar, Kecskemét.
7. Bereczki Brigitta sífutó
Eötvös Loránd Tudományegyetem Általános Iskolai Tanárképző Főiskolai Kar, Budapest.



Body roll gyakorlatok

INHALT

Maráz László: Lebensalter- und antropometrische Abhängigkeit des Bewegungsmaterials der schuliscen Körpererziehung 65

Kispál Jánosné: Hürdenlauf in der Mittelschule 71

Nádasi Lajos: Komplexe *Übungen* 75

Göltl Béla: Anwendbare Übungen und Spiele der Ballabgaben und annahmen in der Schule 77

Ideen, Neuigkeiten (Balázs Olivér, Szentgyörgyi Zoltán) 80

Tägliche Körpererziehung (Grosán Pál) 82

Sport und Sprache (Dr. Csajka Imre) 84

Riport (Dr. Csajka Imre, Somorjai László) 87

Puhrné Antalffy Zsuzsanna: Mit Relaxation für unsere Kinder Schüler 89

СОДЕРЖАНИЕ

Мараз Л.: Взаимосвязи материалов по движению школьной физкультуры с возрастом и структурой тела 65

Кишпал Яне.: Барьерный бег в средней школе 71

Надаши Л.: Комплексные тренировки 75

Гёлтл Б.: Толчки ногой и упражнения, получениюпотребляемые и в школе 77

Идеи, новинки (Балаж О., Сентдьёрди З.) 80

Повседневная физкультура (Грошан П.) 82

Спорт и язык (Др Чайка И.) 84

Рипорт (Др. Чайка И., Шоморйаи Л.) 87

Пухрне Антальфи Ж.: Релаксацией за наших детей и учащихся 89

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1087 Budapest VIII., Könyves Kálmán krt. 48—52. Telefon: 1-344-500/288 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.

Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.

Megjelenik: évente hatszor.

Unilev Nyomda, Eger. 89 3836 4550 pld.

Felelős vezető: Ujjady István.

7.–Ft
;

Új rendszerű mérkőzéskapu
Megrendelhető: Calderoninál